شَهرُ رمضان الَّذِی أُنزِلَ فیهِ القُرآن
رمضان کا مہینہ، وہ مہینہ ہے، جس میں قرآن نازل کیا گیا
قرآنی دستور کی وجہ اور اس روشنی میں ماکولات ومشروبات کے
خاصیات کی وضاحت پر ایک لاجواب وبے مثال کتاب
بنام
رمضان المبارک کے فضائل واحکامات
کی وجوہات مع وضاحت خاصیات وترکیب اعمال رمضان
مصنف
مفتی محمد سجاد حسین قاسمی

شَهرُ رمضان الَّذِی أُنزِلَ فيهِ القُرآن
رمضان کا مہینہ، وہ مہینہ ہے، جس میں قرآن نازل کیا گیا

قرآنی دستور کی وجہ اوراس روشنی میں ماکولات ومشروبات کے خاصیات کی وضاحت
پر ایک لاجواب وبے مثال کتاب

بنام

رمضان المبارک کے فضائل واحکامات

کی وجوہات مع وضاحت خاصیات وترکیب اعمال رمضان

مصنف
مفتی محمد سجاد حسین قاسمی

رمضان المبارک کا معنی وفضیلت

''رمضان'' کا معنی : ''رمضان'' ''فعلان'' کے وزن پر عربی زبان میں باب ثلاثی مجرد کے مصدر کے وزن ''فَعلان'' کے وزن پر ایک مصدری لفظ ہے۔ یہ عربی گردان سے باب سمع یسمع اور نصر ینصر ،اسی طرح ضرب یضرب تینوں سے بن کر آتا ہے۔ باب سمع سے بن کر استعمال کی صورت میں اس کے معنی کی خاصیت میں ''سختی اور گرمی'' پائی جاتی ہے۔ پس جیسی صفت سے اس کا اتصال ہوگا۔ اس صفت میں گرمی اور سختی کا اثر اور معنی پایا جائے گا۔ محاورہ میں اس کے ساتھ ''النہار'' کی صفت لگا کر کبھی کہتے ہیں'' رمضا النھارَ'' جس کا معنی ہے ''دن کا سخت گرم ہونا''۔ اسی طرح کہتے ہیں'' رمضا الشمس'' جس کا معنی ہے ''ریت وغیرہ پر سخت دھوپ پڑنا''۔ اسی طرح جب یہی لفظ باب ضرب یضرب اور نصر ینصر دونوں سے بن کر استعمال میں آتا ہے تو اس کے معنی کی خاصیت میں ''نہایت باریک اور ٹکڑے ٹکڑے ہونا'' پایا جاتا ہے۔ اسی طرح جل کر جس طرح کوئی چیز راکھ ہو جاتی ہے، وہ معنی اس میں پایا جاتا ہے۔ محاورہ میں کہتے ہیں'' رمضا النصل'' کہ دو ہموار پتھر یعنی چکی کے درمیان کسی چیز کو رکھ کر کوٹنا، جس سے وہ چیز مکمل باریک ہو جائے۔ اپنی اصلیت کھو کر بدل کر پاؤڈر سا ہو جائے، مٹ جائے جل کر خاک ہو جائے۔ وغیرہ وغیرہ''۔

''رمضان'' کے لغوی معنی کی اس تشریح کی روشنی میں اس مہینے کو ''رمضان'' اس لئے کہتے ہیں کہ اس ماہ میں اس لفظ کے باب سمع سے بن کر آنے کے بعد کی صفت ''سختی'' کی صفت اس ماہ میں ''روزہ'' رکھنے کے سبب بندوں پر پر اثر ہوتی ہے۔ اسی طرح باب نصر اور ضرب سے بن کر آنے کی صورت میں اپنی خاصیت ''کسی چیز کی اصلیت کو ختم کر کے باریک شکل میں

بنا دینے'' کے اثر انداز ہونے سے ظاہر ہوتی ہے۔ کیوں کہ روزہ سے انسان سے لاغر اور مکمل مضمحل و باریک ہو جاتا ہے۔ اسی لئے موٹے شخص کو دبلا ہونے کے لئے روزہ رکھنا مفید ہے۔ پس چونکہ رمضان کے مہینے میں روزہ رکھنے کے سبب لوگ باریک اور دبلا ہو جاتے ہیں ۔ اس کے سبب لوگ اپنے اندر سختی بھی پاتے ہیں۔ نیز اس ماہ میں عبادت کی وجہ سے انسان کے گناہ بھی بالکل مٹ جاتے ہیں اور انسان مکمل فطری طور پر پیدائشی بے گناہ ہو جاتا ہے۔ ۔ان وجوہ سے اس مہینے کو'' رمضان'' کہتے ہیں۔

رمـــــضان کے بافضیلت و

بابرکت ہونے کی وجہ :اس لفظ کے ساتھ'' المبارک'' کا لفظ بطور صفت کے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رمضان کے لفظ کی خاصیت کے سبب لوگوں کو یہ ماہ ان کے گناہوں کو اپنی سختی اور جلن سے جلا کر انہیں مکمل پاک وصاف کر دیتا ہے جو انسان کی ذات کے لئے بابرکت اور مفید ہے۔ اس لئے لفظ رمضان کے ساتھ'' المبارک'' کا لفظ صفت لگا کر'' رمضان المبارک'' بولتے ہیں۔ جس کا معنی ہوتا ہے'' ایسا مہینہ جو انسان کے گناہ کو مٹا کر پاک کرنے والا مبارک مہینہ ہے''۔

علاوہ ازیں لفظ'' مبارک'' کی صفت کو'' رمضان'' کے ساتھ اس لئے بھی لگاتے ہیں کہ اس مہینے کے اخیر عشرہ کے کسی ایک طاق راتوں میں اللہ تعالی نے اس کی زندگی میں اپنے صحیح ہدایات وقوانین کی انسٹالنگ کے لئے اپنی طرف سے لوح محفوظ میں مکمل ایک قانونی اور نہایت ہی بابرکت اور سکون دینے والی کتاب'' قرآن مجید'' کو یکبارگی نازل کی۔ جیسا کہ خود رب کائنات نے اپنے اسی کلام میں ارشاد فرمایا'' شَهْرُ رَمَضَانَ الذِیْ أُنزِلَ فِیهِ القُرآنَ ہ هُدَی الِّلنَّاسِ وَبَیِّنٰتِ مِنَ الْهُدٰی وَالْفُرقَان" کہ رمضان کا وہ مبارک مہینہ ہے کہ جس میں ہم نے اس قرآنی دستاویز کو اتارا ہے کہ جو لوگوں کے لئے ہدایت کا سرچشمہ ہے اور جو کہ حق و باطل کو الگ الگ کر کے اصلیت کو دکھاتا ہے''۔ اتنی بڑی فضیلت اس مہینہ کی ہے۔ اسی لئے اس ماہ میں برکتیں آ گئیں اور یہ مہینہ مبارک اور برکت والا ہو گیا۔ اسی لئے'' رمضان'' لفظ کے ساتھ بطور صفت کے لفظ'' المبارک'' کو جوڑ کر'' رمضان المبارک'' استعمال کیا گیا۔

'' رمضان المبارک'' کے مرکب توصیفی والے کلام کی اس شرح وبسط سے وضاحت ہو چکی ہے کہ یہ مہینہ دیگر مہینوں ہی کی طرح ایک مہینہ ہے۔ مگر ان سب مہینوں سے اس مہینہ کو درجہ والا اور بہتر اس لئے کہا گیا ہے کہ اس میں انسانی زندگی گذارنے کے لئے نہایت اہم الٰہی

قوانین کی کتاب ''قرآن مجید'' کواتارا گیا ہے۔
یہ بات بالکل یقینی اور ظاہر ہے کہ جس بوتل میں مشک اور خوشبو ہوتا ہے۔اس میں خوشبو اور مہک سرایت اس طرح کر جاتی ہے کہ اس کے اندر سے خوشبو ختم بھی ہو جاتی ہے، تب بھی اس خالی بوتل کے اندر سے خوشبو کی مہک آتی ہی رہتی ہے۔ یہ صفت بد بودار برتن کی بھی ہے کہ اس کے اندر سے بد بو ہٹا دینے کے باوجود اس کے اندر سے بد بو باقی رہتی ہے۔
مطلب یہ کہ چیز جس دوسری چیز کے ساتھ ملتی ہے۔اس کے اندر با اثر چیز اپنی قوت کے سبب ''اثر انداز'' ہر حال میں ہوتی ہے۔ چونکہ قرآن مجید حیاتِ انسانی کے لئے نہایت مقدس اور بابرکت اور بہترین قانونی چیز ہے۔اس لئے یہ مقدس چیز اور دستور الٰہی رمضان کے مہینہ کی شب قدر میں جب اتاری گئی، تو اس کی عظمت وقدر اس شب قدر کے ساتھ پورے مہینہ کے کل دن اور رات میں اثر انداز ہوگئی۔اس طرح شب قدر جس طرح فضیلت والی شب ہوگئی۔اسی طرح اس کے اثر سے کل ماہ رمضان فضیلت وقدردانی والا ہوگیا۔

شــــب قـدر: اس حقیقت کو خود اللہ تعالی نے اپنے اسی قرآن مجید کے تیسویں پارہ میں مستقل ایک سورت بنام ''سورہ قدر'' نازل کر کے واضح کر دی ہیں۔ارشاد ربانی ہے ''إِنَّـــا أَنْـزَلْـنَـهُ فِى لَيلَةِ الْقَدرِ ہ وَمَا أَدرٰكَ مَا لَيلَةُ الْقَدرِ ہ لَيلَةُ الْقَدرِ خَيرٌ مِّنْ ألفِ شَهْرٍ ہ تَنَزَّلُ الْمَلٰئِكَةُ وَ الرُّوحُ ط فِيهَا بِأَذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أمْرٍ سَلٰمٌ هِىَ حَتّٰى مَطلَعِ الْفَجْرِ ہ ترجمہ: کہ بیشک ہم نے اس قرآن مجید کو ''لیلۃ القدر یعنی شب قدر'' میں (یکبارگی مکمل طور پر)اتارا، اور اے میرے نبی ﷺ! آپ ﷺ کو معلوم ہے کہ یہ لیلۃ القدر'' کیا چیز ہے؟ (خود اللہ تعالی نبی ﷺ سے اس بارے میں سوال کر کے پھر اس کا جواب بھی خود ہی دیتے ہیں کہ جانو!)لیلۃ القدر ایک ہزار مہینوں کی راتوں سے بہتر رات ہے۔اس رات میں (قرآن کے نازل ہونے سب اس کے استقبال اور خوشی میں) تمام فرشتے خاص طور سے ملأ اعلی یعنی فرشتوں کے سردار حضرت جبرئیلؑ نامِ دیگر ''روح القدس'' بھی اللہ تعالی کے حکم سے اتر کر پوری رات سلامتی اور رحمت کی دعائیں کرتے ہیں۔اللہ تعالی ان کے ذریعے یہ سلامتی کے اتارنے کا سلسلہ صبح فجر کی نماز تک پروسس یعنی جاری رکھتے ہیں''۔
اس سورہ میں اللہ تعالی نے شب قدر میں نزول قرآن اور اس کے سبب فرشتوں اور ان کے سردار حضرت جبرئیلؑ کے زمین پر اتر کر اللہ کے حکم سے عام دنیا والوں کے لئے سلامتی بھیجنے کا ذکر فرمایا ہے۔ یہ نہایت ہی برکت والی رااسی لئے بن گئی۔نزول قرآن نے اپنے اثرات کو اس شب میں داخل کرنے کے سبب اس ماہ کے پورے دنوں میں اور راتوں میں یعنی پورے

رمضان کے مہینے کو''مبارک'' اور'' مقدس'' بنادی۔یہی خاص وجہ''رمضان المبارک'' کے مہینہ کے مقدس و بابرکت اورفضیلت والے ہونے کی ہے۔

ایک خاص بات یہ بھی ہے کہ''انسان'' کسی خاص اہمیت والے کام کے دن یارات یاوقت میں کافی اہتمام کرتا اور سجاتا بجاتا اور ڈیکوریشن کرتاہے۔ساتھ ہی ساتھ خود بھی سجتا دھجتا ہے۔اسی طرح اس کائنات کے خالق نے جب دھرتی کے تمامی مخلوقات کے سسٹم کو ٹھیک ٹھاک طور سے پروسیس یعنی جاری رہنے کے لئے، اس کے سافٹ ویئر سیڈی اور خاکہ و ڈھانچہ کی صحت و قیام کے لئے مثل کیلشیم قرآن مجید کو رمضان کے اس شب کو جس میں اللہ تعالی نے رمضان کے مہینہ کو بوجہ نزٰل قرآن ،فضیلت بخشی''قدر'' والی بنادی۔اسی لئے اس رات کا خود اللہ تعالی نے اپنے کلام میں''لیلۃ القدر'' نام دیا۔جس کو فارسی میں''شب قدر'' بمعنی''قدرومنزلت اورعزت والی رات'' کے ہے۔

اس لئے اہل عقل کو چاہئے کہ اس رات میں سورج غروب ہونے کے بعد سے فجر کی نماز تک خصوصی عبادت کریں۔اس رات میں عبادت کرنے کیلئے کوئی مخصوص طریقے تو نہیں بتلائے گئے ہیں۔مگر ایک خاص حکم''اعتکاف'' کرنے کے لئے دیا گیا ہے۔تاکہ اس حالت میں پورے دس دنوں کی طاق راتوں میں عورتیں گھروں میں اور مرد مسجدوں میں نوافل،اسی رات میں اتارے گئے''دستورالہی'' کے موافق تلاوت،نوافل اوردعائیں جب کریں گے،تو اس رات میں منجانب اللہ اترنے والی رحمتوں اورسلامتیوں کے اثرات ضرور بالضرور حاصل ہوجائیں گی۔

''شب قدر'' کے اندر بزرگوں کی عبادت کی ترتیب اورخاص طور سے میں نے ایک ترتیب عمل ترتیب دی ہے۔اس کو الگ عنوان سے آگے پیش کرتا ہوں۔وہاں ملاحظہ ف فرمالیں۔یہاں پر رمضان کے احکامات ذکر کرتا ہوں۔

دیکھئے!جب سورہ قدر اورشہر رمضان کی آیت کی وضاحت سے رمضان المبارک کی برکت وقدر اورفضیلت معلوم ہوگئی تو اس کے اندر انسان خصوصا کل مسلمانوں کو نہایت قدر سے اس ماہ کو گذارنی چاہئے۔پیچھے آپ شہر رمضان والی آیت''شَهْرُ رَمَضَانَ الذِیْ أُنزِلَ فِيهِ القُرآنَ ہ هُدَى الِّلنَّاسِ وَبَيِّنٰتٍ مِنَ الْهُدٰى وَالْفُرقَانِ'' شرح کے ساتھ پڑھ لی ہیں۔اللہ تعالی اس آیت میں اللہ تعالی نے رمضان کے مہینہ کی فضیلت کی وجہ بتلا دینے کے بعد اس کے اندر اس کی قدردانی کیسے کریں؟

رمضان المبارک میں اللہ کا

پہلا حکم'' روزہ'' رکھنا ہے :اس کی بھی وضاحت اسی آیت کے بعد کی آیت

"فَمَنْ شَهِدَ مِنكُمُ فَلْيَصُمْهُ ہ میں کردی ہیں۔یعنی اللہ تعالی اس ماہ کے پالینے والوں کے لئے اس کی قدردانی اپنے من وذہن سے کرنے کونہیں کہا ہے۔ بلکہ یہ کہا ہے کہ تم میرے حکم کے مطابق اس ماہ کی ''قدر'' ''روزہ'' رکھ کر کرو۔

پہلے حکم'' روزہ'' کی حکمت : ماہ رمضان اور شب قدر کا احترام ''روزہ'' رکھنے کے ذریعہ کرنے کی وجہ اپنے کلام '' كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ'' سے اس طرح بتلادی کہ ''تم پر اس ماہ میں (نزول قرآن کے سبب خوشی منا کر آسمان کے فرشتوں کی عید میں شامل ہونے کے طریقوں میں سے ایک پہلا طریقہ ''روزہ'' رکھنے کو فرض کیا گیا ہے۔اس کے بعد ساتھ ہی انسانی دماغ وذہن میں روزہ کے عمل کو بوجھ نہ سمجھنے کے لئے تنبیہ بھی فرمادی کہ یہ روزہ صرف تمہارے اوپر فرض نہیں کیا گیا ہے۔ بلکہ تم سے پہلی امتوں پر بھی اس کی حیثیت و مناسب فرض کیا گیا تھا۔اس لئے تم! اسے اپنے اوپر بوجھ نہ سمجھو!یاد رکھو! رمضان کا احترام کرنے کی وجہ یہ ہے کہ قرآنی دستور کے اس ماہ کے شب قدر میں نازل کرنے کا خاص مقصد تمہیں مکمل طور سے دوبارہ ''جنت'' میں جا کر رہنے کے لائق بنانا ہے۔ چنانچہ اس کی وضاحت اسی آیت میں ''لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ'' جملہ سے کی کہ! شاید اس روزہ کے حکم پر عمل کرنے سے لائق بن جاؤ اوراس عمل سے، ان سب علائق وگندگیوں کو ''روزہ'' رکھ کر صاف ستھرا کر کے مکمل متقی اور پرہیزگار بن جاؤ'' (جس کے لئے جنت واجب ہے)۔

پہلے حکم'' روزہ'' کی حکمت کی تفصیل : متقی پرہیزگار بن جانے کی صورت کیا ہے! کیسے روزہ رکھنے سے انسان متقی پرہیزگار بن جائے گا؟ ہم دیکھتے ہیں کہ روزہ رکھنے سے بھوک و پیاس کے سبب انسان مزید لاغر ہی بن جاتا ہے۔ یہ تو بدن کو کمزور کرتا ہے۔کیلشیم ختم کرتا ہے۔انسان کو پژمردہ کرتا ہے۔ بلکہ جان بچنے پر بھی لالے پڑ جاتے ہیں۔پھر متقی و پرہیزگار کا کیا مطلب! جب انسان کی جان ہی نہ رہے گی اور یہ ایک عمل سے کمزور ہی ہو جائے گا تو متقی کیسے بن جائے گا؟

ان سوالات کے جوابات یہ ہے کہ انسان کو بھوکے پیاسے رکھ کر ہی اللہ تعالی اس کے بدن کی سروس کرنا چاہتا ہے۔آپ تو جانتے ہیں کہ جس گاڑی کی سروس کی جاتی ہے۔اس کے ہر پارٹس کو کھول کھال کر دھو دھا کر دوبارہ فٹ کیا جاتا ہے۔اگر کوئی گاڑی والا یہ کہے کہ میری گاڑی کو کھولو مت! تو پھر اس کے پارٹس کے اندر جمی گندگی کیسے دور ہوسکتی ہے؟ پس گاڑی کا کھولنا، پارٹس کا الگ الگ کرنا، بظاہر گاڑی کے ساتھ ناانصافی لگ رہی ہے۔مگر یہ حال اس کے لئے اس کی قوت وچمک کے لئے اور دوبارہ پہلے کی طرح چلنے کے لائق بننے کے لئے ضروری ہے۔

اسی طرح روزہ رکھنے کو سمجھنا چاہئے ۔اس لئے روزہ رکھنا انسان کی صحت کے لئے اور مختلف کی بیماریوں سے نجات وحفاظت کے لئے نہایت مفید ترین علاج وعمل ہے اور دستور الٰہی قرآن مجید کے نزول کا مقصد ہی انسان اوراس کے بدن کے پورے پارٹس کی اصلاح کر کے اس کی فطری پیدائش پر بحال کرنا ہے۔اسی لئے رمضان اوراس میں نزول قرآن اوراس کے سبب رمضان کی فضیلت کے بیان کے ساتھ ساتھ اس خوشی میں پہلے روزہ رکھنے کے قانون پر عمل کرنے کے لئے حکم دیا گیا۔اگر آپ طبیب وڈاکٹرس لوگوں سے روزہ کی فضیلت وحکمت جانیں گے تو آپ دنگ و حیران رہ جائیں۔میں اس کی چند عظمت وحکمت وفوائد پیش کرتا ہوں!

روزہ رکھنے کے فوائد : روزہ رکھنے سے روحانی اورجسمانی دونوں فوائد ہیں۔چونکہ انسان روح اورجسم دونوں سے مرکب اور مجموعہ ہے۔یہی اس کے لئے عظیم ترین نعمت اور زندگی ہے۔اسکے ساتھ ایک اور نعمت ''مال'' مثل پٹرول کے ہے۔جس کی حفاظت وصیانت ''زکوۃ'' کے قانون کو اللہ تعالی نے اپنے اتارے ہوئے دستور ''قرآن مجید'' میں پیش کیا ہے۔اسی طرح روزہ رکھنے کے بعد افطار وسحری میں بغیر مال کے انسان کچھ بھی خریدے کھا پی ہی نہیں سکتا ہے۔اس لئے ''مال'' بھی انسان کے لئے ضروری چیز ہے۔

گویا کہ انسان کے لئے ''روح ،جسم اور مال'' یہی کل تین نعمتیں انعام عظیم ہیں۔اس لئے انہی تینوں چیزوں کے اندر پیدا ہوئی خرابیوں کو دور اور صاف کرنے کے لئے قوانین اسی دستور یعنی قرآن مجید میں پیش فرمایا۔جسے رمضان کی شب قدر میں اللہ تعالی نے اتارا۔

واضح رہے کہ روح ،جسم اور مال''انسان کی تین عظیم نعمتوں کو گندگیوں سے پاک وصاف رکھنے کے لئے جو انجینیر نگ اور میکانیکل طریقے بتلائے ہیں۔ وہ تینوں کے لئے الگ الگ ہیں۔چنانچہ ''روح'' کی گندگی کو دور کرنے کے لئے ذکر اللہ کا حکم ہے۔یہ تلاوت قرآن ،تسبیحات پڑھنے ،نوافل وغیرہ کا حکم ہے۔جسم کی گندگی کو دور کرنے کے لئے ''طہارت اور وضواور غسل'' کا ایک خاص طریقے سے کرنے کے لئے حکم فرمایا ہے۔اسی طرح مال کی گندگی کو دور کرنے کے لئے حلال کمانے اوراس کمائی سے ''زکوۃ''صدقہ خیرات اور زمینی مال سے عشر نکالنے اسی طرح اہل مال کے لئے ''حج'' کرنے کے لئے حکم فرمایا ہے۔انسان جب روح ،جسم اور مال کو الٰہی دستور ''قرآن مجید'' کے قوانین کے عین موافق طریقوں سے پاک وصاف کرتا ہے تو اس کی عمر کی زیادتی کا بھی یہ سبب بنتے ہیں۔''عمر'' کی زیادتی کا مطلب منجانب اللہ جو متعینہ عمر انسان پاتا ہے۔اسی مقررہ ومتعینہ عمر کے اندر خوش وخرم رہتا ہے اور بہت سے ایسے کام گذرتا ہے جو لمبی عمر پانے والا ،مگر اپنی روح اور اپنے جسم و مال کی حفاظت نہ کرنے کے سبب ہمیشہ دکھ اور تکلیف ہی

میں کراہتا کام کرنے سے مجبورولا چار رہا۔لیکن جب بندہ رمضان کے مہینہ میں اللہ کی طرف سے نازل شدہ زندگی گذارنے کے دستوروں میں سے ایک دستور''روزہ'' رکھنے کے حکم پر عمل کرتا ہے تو اس کی روح اور جسم مع مال تینوں مقصد الٰہی ''عبادت'' کے قابل بن کر مزید پرسکون رہتے ہیں۔یہ سب سے پہلا فائدہ روزہ رکھنے سے ہے۔

روح، جسم اور مال کو روزہ سے کیسے فائدہ ہے :روزہ سے''روح'' ''جسم'' اور''مال'' تینوں کو یقینی طور پر اس طرح فائدہ ہے کہ چونکہ انسان سال کے بارہ مہینوں میں کھانے، پینے میں بےاعتدالی کے سبب پیٹ اوراس توسط سے کل بدن میں مکمل گندگی جمع کئے رہتا ہے۔اس کی صفائی اس کی بےاعتدالی اور الٰہی دستور کے فالو نہ کرنے کے سبب نہیں ہوئی ہوتی ہے۔جس سے انسان بےقراراور متأثر رہتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کے حکم کے موافق جب انسان صبح صادق یعنی حلال طور پر کمائی ہوئے مالی انتظام کے ذریعہ''سحری'' کے وقت میں''سحری'' کھا پی کر پورے دن گذار کر مغرب کی اذان تک تیرہ چودہ گھنٹے پیٹ کو کچھ خوراک نہیں دیتا ہے۔تب''پیٹ'' بھوک سے متأثر ہوتا ہے۔جب پیٹ بھوک سے متأثر ہوتا ہے تو یہاں سے کل بدن میں رگوں کے وائر سے بچھے جال میں بھی ہلچل پیدا ہوتی ہے اور یہ سب بلکہ پورا بدن کیلشیم کے لئے محتاج ہوتا ہے۔

جب بندہ''روزہ'' رکھتا ہے تو صبح ناشتہ کے وقت اور دوپہر کے کھانے کے وقت الٰہی''روٹین اور معمول'' کے موافق''پیٹ'' غذا طلب کرتا ہے۔مگر پیٹ کو صرف سحری کے وقت میں دی گئی غذا کے بعد شام تک غذا نہیں ملتی ہے۔مزید یہ کہ سحری کے وقت کے کھانے، پینے اوراس کے بدن کے پیٹ کی ہانڈی اور چولہے میں پک کر حرارت و بخارات کے دباؤ سے پیٹ اپنے اندر کی سابق غلاظت کو پیشاب اور پاخانہ کے ذریعے خارج کردیتا ہے۔

اس کے بعد''پیٹ'' کو پھر غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔لیکن جب اسے مغرب سے پہلے پہلے غذا نہیں ملتی اور پھر اچانک مغرب کی اذان پر غذا بطور انعام کے ملتی ہے تو اسے اپنے اندر غذا کے جانے سے ایک طرح کا سکون ملتا ہے اور انسان کا ہاضمہ اعتدال کے ساتھ کام کرتے ہوئے غذا کو ہضم کرنے کی ذمہ داری پر عمل کرنا شروع کردیتا ہے۔

اسی طرح مکمل تیس دنوں تک انسان کا پیٹ جو گیارہ مہینوں کے اندر وقت، بےوقت کھا پی کر اپنی انتڑیوں کے اطراف میں پاخانہ اور پیشاب کی تیزابیت والیسڈٹ کو جمع کر کر کے بخارات جمع کر کے اس کے اثرات پورے بدن میں پھیلا رکھا ہوتا ہے۔وہ''روزہ'' رکھنے سے بالکل صاف ہوجاتا ہے۔

چونکہ جسمانی تمام بیماریوں کا مرکز اصلی یہی''پیٹ کا معدہ'' ہے۔حضور ﷺ نے اس سلسلے میں

وضاحت فرمائی ہے" کُلُّ الأَمرَااضِ أَلُبَطَنُ" کہ تمام بیماریوں کی جڑ" پیٹ" ہے۔ظاہر ہے یہ بالکل حقیقت ہے۔انسان تمام کھانے پینے کی چیز کواسی پیٹ کی ٹنکی میں بھیجتا ہے۔ جہاں اس کے ہاضمہ پارٹس غذاؤں اور ماکولات مشروبات کو ہضم کرتا ہے۔مگر انسان اعتدال سے کچھ نہیں کھاتا ہے۔اکثر اس سے بےاعتدالی ہو ہی جاتی ہے۔ پیٹ کا تقاضا اس کی ضروری اصلاح کا خیال رکھ کر اس کے بنانے والے کے قانون کے موافق اس میں پٹرول یعنی غذا ڈالنے کا ہوتا ہے۔مگر انسان کھانے ، پینے کی چیزوں کو دیکھ کر اپنے حریص پن صفت کے سبب ہر وقت کھانے ، پینے اور منہ چلانے ہی کے لئے پریشان ہوکر جہاں کھانے پینے کی چیز دیکھتا ہے فوراً کسی نہ کسی طرح اس کو کھالیتا اور پی لیتا ہے۔اس طرح یہ قانون کے خلاف انبیلنس طور پر پیٹ کو بوجھ دیتا ہے۔

چونکہ اللہ تعالی جانتا تھا کہ انسان اپنے حریص پن کے سبب کھانے پینے کی چیزوں کو استعمال کرنے سے رکے گا نہیں۔جیسے "شکر" تیار ہو جانے کے بعد اپنی صفت "میٹھا پن" نہیں ختم کر سکتا ۔اسی طرح نمک اپنے نمکین پن کو نہیں کھوسکتا ہے۔اسی طرح انسان بھی اپنی "حریص پن ورلالچ" صفت کو نہیں چھوڑ سکتا ہے۔اسی لئے اللہ تعالی نے شکر، نمک اور تمام مخلوقات دنیویہ کے استعمال کے طریقے کو قرآن مجید جیسے دستور کو نازل کر کے وبندہ کو تعلیم دی کہ ان کے صفات اور مقدار کا خیال کر کے انہیں استعمال کرو۔تبھی صحت رہے گی۔مگر میں جانتا ہوں کہ حریص پن صفت تمہیں اعتدال سے ہٹا کر انبیلنس طور پر بھی کھانے پینے پر مجبور کرے گا۔اس لئے رمضان کے مقدس مہینہ میں اس کی صحتیابی کے لئے قانونی کتاب اور قرآن مجید کو اتار کر، اس میں اگلے بارہ مہینوں تک صحتیاب رہنے کے لئے "روٹین" تیار کر کے دیدی کہ میرے بندو! تم اسی روٹین کو اپنے چوبیس گھنٹوں میں اپنا کر وقت گذاروں اور ہمارے حکم کے پابند رہو۔

چنانچہ بخاری شریف میں حضرت عبدالرحمٰن بن عمر بن خطابؓ سے حدیث میں حضور ﷺ کا فرمان موجود ہے" عَنُ عَبدُ الرَّحمٰنِ عبدُ اللّٰهِ ابنِ عمرؓ قَالَ: قَالَ: سَمعتُ رَسُولَ اللّٰه ﷺ يَقُولُ: بُنِىَ الأَسُلَامُ عَلٰى خمسٍ : شَهَاادَةُ أَنُ لَا أُلٰهَ أَلَّااللّٰهُ وَ أَنَّ مُحَمَّددا رَّسُولُ اللّٰهِ وَ أَقَامَ الصَّلٰوةِ وَ أِيتآءِ الزَّكٰوةِ وَ حَجَّ البيتِ وَ صَومِ رَمَضَانَ " کہ حضرت عبدالرحمٰن بن عمرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے سنا کہ رسول اللہ ﷺ فرمارہے تھے کہ اسلام دین کی بنیاد پانچ چیزوں پر ہے۔اول یہ کہ اس بات کی گواہی دینی کہ اللہ اصلی کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، اور حضرت محمد ﷺ اللہ تعالی کے رسول ہیں (یعنی اللہ کی طرف سے ان کے بھیجے ہوئے احکامات یعنی قرآن مجید کو پڑھ کر عملی طور پر سمجھانے کے لئے معلم اور اللہ تعالی تک پہنچانے کے لئے واحد ذریعہ ہیں)۔دوسری یہ کہ نماز قائم کرنا۔تیسری یہ کہ زکوۃ ادا کرنا اور چوتھی یہ کہ اہل مال کے لئے زندگی میں ایک بار حج بیت اللہ

کرنااور پانچویں یہ کہ اہل مال پرشرعی قانون کی روشنی میں ''زکوۃ'' ادا کرنا۔

اس حدیث شریف میں اسلام کے محل کے پانچ کھمبے یعنی کلمہ مع رسالت نبویﷺ کا اقرار، نماز، زکوۃ، حج بیت اللہ اور رمضان کے روزے رکھنے'' میں ''روزہ'' کو دین اسلام کے پانچ بنیادی کھمبوں میں سے ایک آخری کھمبا قرار دیا گیا ہے۔

اس کی خاص وجہ یہی ہے کہ یہ بھی انسان کو صحت مند رکھتا ہے۔ کیوں کہ روزہ دار ''روزہ'' رکھنے کے بعد، جب خالی پیٹ اذان مغرب پر ''غذا'' تناول کرتا ہے تو اس کو ''دل'' کے سکون کے ساتھ ساتھ، اسے بھرپور کیلشیم بھی حاصل ہوتا ہے۔

روزہ کھولنے اور افطار کرنے میں اسی لئے حکم ہے کہ ''میٹھی'' چیز سے روزہ افطار کیا جانا ''سنت'' ہے۔ مکہ، مدینہ اور مقام وحی میں چونکہ کھجور بہت کثرت سے ہوتا ہے۔ وہاں قدرتی شفایاب پانی ''زمزم'' بھی موجود ہے۔ اسی لئے انہی دونوں سے حضورﷺ اور آپﷺ کے متبعین وصحابہ کرامؓ ''روزہ'' کھولتے تھے۔ جس میں فوائد کثیر موجود ہیں۔

حضرت مریمؑ کے حمل کے وقت میں اتنی پریشانی ہوئی کہ آپؑ موت کے لئے بھی متمنی ہو گئے۔ اس وقت رب تعالی نے اسی کھجور اور پانی کو کھا کر اذیت ناک مرحلہ سے نجات پانے کے لئے انہیں نسخہ بتلایا تھا۔ ''کھجور'' میں ''دل'' کے دورہ یعنی Heart attac کا بھی مکمل علاج ہے۔ ابن ماجہ حدیث شریف کی کتاب میں حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے ایک حدیث منقول ہے ''أَنَّ النَّبِيَّ صلی اللہ علیہ وسلم قَالَ بیت لا تمر فیها کا البیت لا طعام فی ہ'' کہ جس گھر میں ''کھجور'' نہیں! سمجھو کہ اس گھر میں کھانا ہی نہیں ہے''۔ یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا کے مسلمان روزہ افطار کرنے کے لئے زمزم اور کھجور سے کرتے ہیں۔ حضورﷺ کے فرمان کے موافق کھجور سے حضرت سعدؓ دل کے مریض تھے۔ ہارٹ اٹیک ہو گیا تھا۔ ان کے علاج کرنے پر انہیں دل کے دورہ سے شفایابی مل گئی۔ اس طرح ''کھجور'' اور اس کی ''گٹھلی'' سے علاج کر کے، دنیا والوں کو تعلیم دے دی کہ قرآنی احکامات جس چیز کو توانائی کا مظہر قرار دیتا ہے تو پھر وہ بند ہوتے ہوئے ''دل'' کو حرکت میں کرنے اور چلانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

بہر حال! مجھے طبی عنوان پر کھجور کے صفات وخواص بیان کرنا نہیں ہے۔ محض یہ بتلانا ہے کہ قرآن مجید نے روزہ رکھنے اور شام میں افطار کرنے کے لئے جو میٹھی چیز خصوصا کھجور اور پانی سے جو حکم دیا ہے۔ اس کی وجہ بہت سے امراض جسمانیہ، روحانیہ کا علاج ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ روزہ روحانی اور جسمانی دونوں بیماریوں کے لئے نہایت مفید ترین نسخہ ربانی ہے۔

اس لئے ''افطار'' شہد، پانی، کھجور، زمزم اور یہ سب میسر نہ ہوں تو صرف پانی اور کوئی میٹھی چیز سے کر کے فورا، اپنے رب کے حضور مغرب کی نماز ادا کر کے سجدہ کریں۔ اس سے اندرون خانہ یعنی پیٹ کے نظام وسسٹم درست رہے گا۔ جس سے حضورﷺ کے فرمان کے موافق تمام بیماریاں انسان

کے سر مسلط ہوجاتی ہیں۔

اس کے برخلاف جب پیٹ کا نظام ہضم درست نہیں رہے گا تو سب سے پہلی بیماری ''گیس'' کی پیدا ہوتی ہے۔اس سے پورا بدن غیر مطمئن رہتا ہے۔اس کی وجہ خود رحمت دو عالم ﷺ نے فرمایا'' اَلمِعدَۃُ حَوضُ البدنِ وَالعروقِ الَیھَا وَارِدَۃ فَأذَا صَلحَتِ الُمعدَۃُ صَدَرتُ العُروقُ بِالصِّحَۃِ وَاِذَا فَسَدَتُ الُمِعدَۃُ صَدَرَتُ العُرُوقُ بِالسَّقمِ (البیھقی) ترجمہ: کہ معدہ کی مثال ایک حوض کی طرح ہے۔جس میں سے نالیاں چاروں طرف جاتی ہوں۔اگر معدہ تندرست ہو تو رگیں تندرستی لیکر جاتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو رگیں بیماری لے کر جاتی ہیں''۔

اسی طرح ایک دوسری روایت حدیث ہے'' أَنَّ الُمعدَۃَ بَیت الدَّآءِ '' کہ اس میں کوئی شک نہیں کہ اگر خوراک ٹھیک سے ہضم نہ ہو یا آنتوں سے جذب ہو کر جزو بدن نہ بنے تو جسم کی مدافعت ماند پڑ جاتی ہے۔یعنی جسم بالکل ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔اللہ تعالی نے دین اسلام کے محل کے پانچ ستونوں میں سے ایک ستون ''روزہ'' کو قرار دے کر بارہ مہینوں میں کھانے پینے میں بے اعتدالی کر کے جو نظام ہضم کی خرابی اور غذاؤں کے جزو بدن نہ بنا کر اپنے بدن کو فطری بناوٹ پر قائم نہ رکھ کر اسے بالکل ماند اور مکمل ٹھنڈا کر رکھا ہوتا ہے۔اس کا مکمل علاج پیش فرمایا۔

اب واضح ہو چکا کہ روزہ بسیار خوری اور خوب کھانے پینے کے خلاف ایک ایسا پرہیزی عمل ہے ،جس سے پیٹ سے جنم لینے ویل تمام بیماریوں سے نجات کا ذریعہ اور صحت کا ضامن ہے۔آپ ساری دنیا کے عقلمنوں اور ڈاکٹروں سے تحقیق کیجیئے تو سب یہی جواب دیں گے کہ ''بسیار خوری'' یعنی صرف کھاتے پیتے رہنے سے نالیوں پر چربی کی تہوں ،موٹاپا،دل کی بیماریں،گٹھیا،گردوں کی خرابی ،ذیابطیس رشوگر یعنی خون کا اعتدال سے بڑھ کر میٹھا ہو جانے کا باعث بنتی ہے۔دار قطنی ،ابن عساکر عقیلی اور ابو نعیم میں حضرت ابو درداؓ،حضرت انس بن مالکؓ،حضرت علیؓ،اور حضرت ابی رہیلؓ سے مروی ایک روایت ہے کہ حضور پر نور ﷺ نے فرمایا'' أَصُلُ کُلُّ دَآءٍ الَبرَدُ '' ہر بیماری کی اصل وجہ جسم کی ٹھنڈک ہے''۔ظاہر ہے جب خووب خوب کھاتے پیتے رہنے سے نظام ہضم خراب ہو کر غدا جزو بدن نہیں بنے گا تو یہ خوب خوب کھانا پینا انسانی بدن کے لئے مفید نہیں نقصان دہ ہی ہوگا۔

چونکہ بندہ سال کے گیارہ مہینے اپنے کھانے پینے کی حرص کے تحت سوائے بسیار خوری کے اور کچھ کرتا نہیں ہے۔جس سے یقینی طور پر اس کا معدہ اور اس کا نظام ہاضمہ خراب ہو کر مختلف امراض کے شکار رہتے ہیں۔آج بے شمار ہاسپٹلوں کا ہونا اس کی واضح دلیل ہیں۔

اگر انسان رمضان کی شب قدر میں اتاری گئے الٰہی دستاویز اور قانون ''قرآن مجید'' کے مطابق الٰہی قوانین کو اپنے بدن کے ہر ہر پارٹس میں انسٹال کرتے تو نہ ہاسپٹلوں کی ضرورت تھی ۔ نا ہی ان ہاسپٹلوں کے ڈاکٹروں کی طرف سے غیر قانونی رویے سامنے آکر انسانی جسم کی تجارت ہوتی!

لیکن انسان قرآنی قوانین و دستور کو فالونہیں کرتا ہے۔من موجی طور پر کھاتا ، پیتا مست رہتا ہے۔جس سے نظام ہضم کی خرابیوں میں سو فیصد لوگ مبتلا ہیں۔اسی وجہ سے آج کسی انسان کو روحانیت اورسکون نصیب نہیں ہے۔نیز بے قراری،عقل میں گیس کی مار سے ہیجان پیدا ہوتا رہتا ہے۔دماغ اَنْ کنٹرول رہتا ہے۔جب یہ کیفیت زیادہ ہوجاتی ہےاوراس کے علاج کی شکل نہیں لگائی جاتی ، بلکہ جان بوجھ کر بے پرواہی برتی جاتی ہے،تب پھراس سے دماغ بری طرح متأثر ہوتا ہے۔جس سے سر میں شدید درد کا دورہ پڑتا ہے۔پھرانسان کو یہ ''دردسر'' کی دوسری بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔اگرانسان دردسر کوختم کرنے کے لئے صرف لوشن،ویکس وغیرہ ہی استعمال کرتا رہےاوراصل نکتۂ مرض ''معدہ'' کودرست نہیں کرتا ہےتو معدہ کا سسٹم اورقدرتی سیٹنگ فیٹنگ نظام میں مزیدخرابی آتی چلی جائے گی۔اس کے بعد پھر تیسرے مہلک درد سے انسان دوچار ہوجاتا ہے۔وہ ہے''سینے کی جلن''!اس کے بعد متعدی ہوکرگیس کا اثر''ہارٹ'' تک پہنچتا ہےاورانسان کا دل متأثر ہونے لگتا ہے۔اگراس مرحلہ میں بھی انسان ہوشیارنہیں ہوتا ہے،تب انسان یاتو ہارڈ اٹیک سے مرجاتا ہے یاپھر معدہ کے نظام کے سسٹم میں سے دوسرے پارٹس کی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتا ہے۔انہیں میں سے ''یرقان''ہیپاٹائٹس'وغیرہ کا مرض ہے۔پھراس مرض کی مختلف شکلوں میں تبدیل کرجب مکمل خون خراب ہوجاتا ہےتو''گردے رکڈنی'' کے مرض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔اولاتو کڈنی میں پتھر،پتے میں پتھر،شوگریعنی خون گاڑھاہوکرجمنا شروع ہوجاتا ہے۔جب خون متأثر ہوتا ہےتوبلڈ پریشر ہائی اورلُو کا مرض بھی ہونے لگتا ہے۔اثرات مزید ہونے سے پورے بدن میں،ہڈی ہڈی میں درد پیدا ہوجاتا ہے۔کولہے کے درد جسےنقرس کا درد کہتے ہیں،انسان مبتلا ہوجاتا ہے۔آنکھیں،کان اوردیگرجسم کے اعضاءاور پارٹس متاثر ہوکر،نامعلوم بیماریوں کاانسان شکار ہوجاتا ہےاور بالآخرموت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

ان بیماریوں میں متاثرہ انسان کتنی تکلیف میں رہتا ہے۔وہ بیمارشخص ہی جانتااورسمجھتا ہے۔ویسے موت تو برحق ہے۔اس کے لئے جو وقت مقرر ہے،اسی وقت پہ موت آئے گی ہی۔مگرایک موت پرسکون اورآسان موت ہوتی ہے۔قرآنی وہ دستور جو رمضان میں منجانب اللہ نازل ہوا،اس کے موافق چلنے والوں کو وقت ہی پہ آسان موت آتی ہے۔اس کے برخلاف جولوگ اس دستور کے خلاف لاپرواہی اورمن موجی عمل کرتے ہیں۔وہ پریشان کن حالات والی زندگی گذارکروقت پہ مرجاتا ہے۔ہرانسان آسانی ہی طلب کرتا ہے۔اس لئے مرنا جووقت پہ مقرر ہے۔وہ بھی آسانی سے ہی وہ چاہتا ہے۔اللہ تعالی نے رمضان میں قرآن کریم کونازل کرکےاپنے ہدایات بتلادیئے کہ اس طرح رہوتو تم جب تک اس دنیا میں جیوگے۔آسانی سے جیوگے!

اسی طرح جب تمہارااجل آجائے گا تو بھی آسانی کے ساتھ آئے گا اور بغیر پریشانی کے موت کی

سواری پہ بیٹھ کر جنت میں پہنچ جاؤ گے۔اس لئے ہر مسلمان کو رمضان المبارک مہینہ کی قدر کرتے ہوئے اس میں رمضان کے چاند دیکھنے کے بعد مغرب بعد سے کل مغرب تک یعنی چوبیس گھنٹوں میں رہنے کے لئے جو''روٹین'' اللہ تعالی نے قرآنی دستور کے ذریعہ اپنے بندوں کے لئے پیش کی ہیں۔اس پرسختی اور پابندی کے ساتھ عمل کر کے دارین میں اپنے لئے سکون وآرام حاصل کرنا چاہئے۔

میں نے رمضان المبارک کو صحیح سے گذارنے کے لئے ایک ترتیب عمل پیش کی ہے۔اس کے موافق اگراس ماہ کو گذارا جائے تو انشاءاللہ اس ماہ کے فوائد ضرور نظر آئیں گے۔

لیکن اگر کوئی دستور الٰہی یعنی قرآن مجید کے بتلائے ہوئے طریقوں کے خلاف من موجی عمل کرتا ہے۔کائنات کی چیزوں کے نبوی اور الٰہی طریقہ کے خلاف استعمال کرتا ہے تو اسے تکلیف لازم ہے۔اس لئے کہ قدرت نے اس کائنات میں جتنی چیزیں پیدا کی ہیں۔ان سب کے لئے جگہیں بھی مقرر ہیں۔اس وجہ سے ہر چیز کے اطراف میں یا یوں کہ لیجئے کہ ہر چیز اپنے پڑوس اور چوحدی میں کسی نہ کسی سے دبی ہوئی ہے۔ہر چیز کی چوحدی میں ایک نہ ایک چیز کی دیوار موجود ہے۔جب تک چیز اپنے سرکل کے محور اور کیل وسرحد میں فطری فیٹنگ کے موافق حرکت میں رہتی ہے۔وہ تندرست رہتی ہے۔جب وہ اپنی حد اعتدال سے کسی سبب سے باہر ہوتی ہے تو پڑوس کی چیز سے ٹکرا کر خود بھی ڈیمیج اور متأثر ہو کر اپنی فطری چلن میں کمی کر لیتی ہے اور اپنے پڑوس کی چیز کو بھی ڈیمیج اور متأثر کر کے اسے بھی ڈیمیج اور خراب کرتی ہے۔اسی لئے پہلے خود کو ٹھیک ٹھاک رہنا چاہئے۔اسی کی ہدایت بار بار قرآن مجید کے دستور میں اللہ تعالی نے''واتقوا الله،اتقو الله وغیرہ جملوں سے کی ہیں،جو شخص خود کو درست کھتا ہے۔اس سے دوسروں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

اس کے علاوہ انسان خود کو ٹھیک ٹھاک رہنے کے بعد خاموش نہیں رہتا، بلکہ اللہ کے حکم'' بلغ ما انزلَ الیك'' اور نبی ﷺ کے فرمان'' بلغوا عنی ولو آية'' کے دفعہ اور حکم کے مطابق دوسروں کو بھی اس کے خاص سرحد میں رہنے کے لئے تبلیغ کرتا اور قوانین الٰہی بتاتا رہتا ہے،تو اپنا،گھر کا اور خاندان و پورے سماج کا ماحول ٹھیک ٹھاک رہتا ہے۔

''روزہ'' کے اخیر رکن اسلام کو اللہ تعالی نے فرض کر کے اس کی حکمت بتلاتے ہوئے اپنے کلام'' كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ'' میں روزہ رکھنے کے حکم دینے کے بعد''لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ'' والے قانون کے ذریعے یہی سبق دیا ہے کہ''روزہ'' رکھنے کا خاص مقصد اور غرض پہلے قوانین اسلامی کو اپنے بدن کے کل پارٹس میں انسٹال کر کے''خود کو متقی یعنی ٹھیک ٹھاک رہنا ہے''!

مگر! انسان ٹھیک ٹھاک رہنا تو چاہتا ہے۔لیکن! ٹھیک ٹھاک رہنے کے اصلی اور الٰہی وقرآنی اصول وقوانین پرعمل کرنے کو تیار نہیں ہے۔اسی طرح جولوگ تھوڑا بہت عمل کرتے بھی ہیں تو بھی کھان پان کی حرص میں اعتدال نہیں رکھ پاتے ہیں۔آج کل تو ''روزہ'' رکھنے کا کوئی مطلب ہی نہیں حاصل ہوتا ہے۔لوگ ایک تو اصول شرعی سے روزہ رکھتے نہیں ہیں۔دوسرے یہ کہ روزہ رکھتے بھی ہیں تو دن بھر بھوکے پیٹ رہنے کے سبب جو پژمردگی رہتی ہے اس کے سبب روزہ رکھنے میں زبانی اور عملی احتیاط یعنی گالی،گلوج،غصہ،اور روزہ لگنے کا بار بار اظہار کرنے سے روزہ کی روح نکال لی جاتی ہے۔جب روح ہی نل جاتی ہے تو روزہ کا مقصد کہاں حاصل ہوگا۔

علاوہ ازیں جس مقصد سے روحانیت کے حصول کے لئے پیٹ کو اور بدن کو بھوکا رکھا جاتا ہے۔ اس بھوکے پن کے بعد افطاری کے وقت میں اعتدال نہیں رکھا جاتا ہے۔اسی طرح کھانے پینے والی غذاؤں میں کون غذا خالی پیٹ کے لئے مفید ہے۔کون نقصان دہ۔اس کا بھی خیال نہیں رکھا جاتا ہے۔بس روزہ دار بھوکے شیر کے ''گوشت'' پر تیزی سے دوڑنے کی طرح مختلف اقسام کی نعمتوں کو جیسے ہی دیکھتا ہے۔ویسے ہی کھانے پر ٹوٹ پڑتا ہے۔جس سے فوڈ انفکشن سے بہت سے لوگ بجائے زندگی پانے کے مر ہی جاتا ہے۔

یعنی جس روزہ کو زندگی کی حفاظت وصیانت کا ضامن مان کر رکھا تھا۔اس روزہ کے افطار کے وقت کے بھی قرآنی دستور یعنی قرآن مجید کے کھانے پینے کے اعتدال کے قوانین کو بھی فالو کرنا اسلامی حکم ہے۔اسی سے دوا اور غذا کے اثرات پیٹ اور اس کے ذریعے کل بدن کے پارٹس پر مفید پڑیں گے۔مسلم شریف کی حدیث ہے''وَاِذَا أُصِیبُ الدَّ وَآءَ الدَّاءَ برأ بِاذنِ اللّٰہِ'' کہ جب دوائی کے اثرات بیماری کی ماہیت سے مطابقت رکھیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے شفا ہوتی ہے''۔

پس جب انسان روزہ رکھتا ہے تو اس کے لئے سحری، افطاری،عشائیہ تینوں اوقات میں نظام طعام کو اسی الٰہی قوانین کے مطابق اپنانا چاہئے،جو رمضان المبارک کی شب قدر میں اتارے گئے ہیں۔اس لئے روزہ داروں کو روزہ اور غیر روزہ دونوں اوقات میں غذاؤں کی خاصیات وصفات کو جان کر خالی پیٹ ان کو کس طرح اور کون کون سی غذائیں استعمال کی جائیں۔کون کون سی غذائیں استعمال نہ کی جائیں۔جاننا چاہئے۔

میں پہلے رمضان المبارک کے معمولات یعنی روٹین کی ترتیب پیش کرتا ہوں۔اس کے بعد غذاؤں کی خاصیات اور کس غذا کو کس غذا کے ساتھ ملا کر کھانا،اسی طرح خالی پیٹ کون سی غذا مفید

ہے۔کون سی نقصان دہ اس کی ترتیب پیش کروں گا۔اگر اس روٹین اور غذا کی خاصیات واستعمال کے قوانین مطابق روزہ رکھا جائے اور اسی ترتیب وروٹین کو زندگی بھر رمضان کے بعد بھی یعنی سال کے مابقیہ گیارہ دنوں میں بھی فالو کیا جائے تو انسان دارین میں یقیناً پرسکون رہے گا اور اجل مقررہ کے وقت بھی اور اس کے بعد آخرت میں بھی پرسکون جنت میں انشاءاللہ جائے گا۔

معمولاتِ رمضان میں
غذا کے استعمال کرنے کے قوانین

رمضان کے مقدس مہینہ کو اس ترتیب سے گذاریں۔انشاءاللہ رمضان کے برکات کا ضرور حصول ہوگا۔

(۱) : صبح صادق (کلنڈر کے مقرر کردہ سحری کے وقت) سے ارگھنٹہ پہلے پہلے نیند سے بیدار ہوجائیں۔

(۲) : طہارت سے فارغ ہوجائیں۔(مسواک میں نیم کاری استعمال کریں تو بہتر ہے)

(۳) : کم از کم دو رکعت تہجد پڑھو۔ حفاظ کرام اگلی شب تراویح میں سنانے والے پارہ کو تہجد میں پڑھیں۔ہو سکے تو تلاوت قرآن اور تہجد دونوں کو جمع بھی کر سکتے ہیں۔اس طور پر کہ دونوں رکعات میں اگر حافظ ہوں تو ایک ایک صفحہ یا مرضی کے مطابق تلاوت کرنی۔حا گرحفظ ہوں تو کم از کم ایک ایک پارہ روزنہ سورہ یاسین،سورۂ ملک،آیۃ الکرسی،چاروں قل مع درود شریف کے پڑھنا۔اگر حافظ نہ ہوں اور بڑی سورتیں یا یاسین شریف اور سورۂ ملک وغیرہ یاد ہوں تو ان کو دو نوں رکعتوں میں تلاوت کرنی۔اگر بڑی سورتیں یاد نہ ہوں تو جو چھوٹی چھوٹی سورتیں یاد ہوں ۔مثلاً جنہیں بڑی سورتیں یاد نہ ہوں تو وہ الم ترکیف سے ناس تک کی آیات وسورتوں میں سے تلاوت کر کے دو رکعت کم از کم تہجد پڑھیں۔پھر اگر کوئی حافظ میسر ہو تو ان سے دو صفحات سننا۔ورنہ قرآن کھول کر دو صفحوں کی آیتوں پر بغور دیکھ کر انگلی پھرالینا۔بہر حال کچھ ترکیب نکال کر تہجد اور تلاوت قرآن ضرور کرنی۔ صبح شام ذکر و۔مغفرت کی طلب کرو۔صدقہ دو۔اس سے روزی بڑھے گی۔ صبح کو مت سو۔نماز سے غافل مت رہو۔سستی اور خیانت نہ کرو۔اس سے روزی گھٹ جاتی ہے۔

(۴) : اذان فجر سے اتنا پہلے سحری کریں کہ سحری کے بعد حاجتِ طہارت وغیرہ پیش آئے تو اطمینان سے فارغ ہوکر آپ کم از کم آدھا جگ پانی پی سکیں تا کہ دن میں بدن میں خشکی نہ رہے اور پیٹ کے پارٹس کو ان کی قوت سے زائد بوجھ نہ پڑے اور آپ روزہ کے فوائد سے محروم نہ ہوں۔لوگ کھانے کی طرف مکمل جانور کی طرح ٹوٹ پڑتے ہیں اور کھانے کی سنت نبوی ﷺ کے حکم کو بالکل خیال نہیں کرتے ہیں۔چنانچہ پانی کا استعمال غذا سے پیٹ بھر لینے کے سبب کم ہوتا ہے۔جس سے بدن کی سروِسنگ کا روزہ سے جو مقصد ہے۔وہ پورا نہیں ہوتا ہے۔اس لئے ہلکی پھلکی غذا مثلاً کھجور، دودھ،مزاج کے مطابق فروٹس استعمال کریں۔مزاج سے مراد پسندیدہ غذا کے ساتھ ساتھ وہ فروٹس بھی ہیں جو آپ کو بیمار نہ کریں۔یعنی ٹھنڈے پھل سے اگر نزلہ ہوجاتا ہے اور گرم پھل سے گرمی پیدا ہو جاتی ہے تو ٹھنڈے پھل کے ساتھ گرم پھل اور گرم پھل کے ساتھ ٹھنڈا پھل اور غذاؤں کو دوا بنا کر استعمال کریں۔مگر یاد رہے دو گرم چیزیں اور دو ٹھنڈی چیزیں ایک ساتھ ہرگز استعمال نہ کریں۔

(۵): اذان سے پندرہ منٹ پہلے سحری سے فارغ ہوجائیں۔سحری میں خواہش کے موافق کھانے کے بعد تین پپیتے کی قاشیں کھا کر اوپر سے دو چمچے شہد کے ساتھ دودھ، اسبغول بھونسی وکلونجی کے دانے دو، دو چمچے،زعفران چار عدد ملا کر پی لیں اور اوپر پانچ یا سات عدد کھجور کھالیں۔

(٦) : اس کے بعد کر مصلی پر بیٹھ جائیں اور ناظرہ قرآن مجید کی تلاوت اذان ہونے تک بس دوصفحات کرلیں۔پھر اذان ہوتے ہی مسجد میں یا گھر میں ہی جیسی سہولت ہو باجماعت نماز ادا کریں۔اگر مسجد جانا ہوتو سنت گھر ہی میں پڑھ لیں۔

(۷) : نماز کے بعد تسبیحات فاطمہ فجر بعد اشراق تک تسبیح فاطمہ ۳۳/ بار سبحان اللہ،۳۳/ بار الحمدللہ،اور ۳۴/ بار اللہ اکبر پڑھیں۔

(۸) : اشراق کا وقت ہوجائے تو اشراق پڑھیں۔

(۹) : تسبیح و اشراق کے بعد اگر کام ضروری ہو تو کام میں مصروف ہو جانا۔ہو سکے تو ۱۰۰/۲۰۰/ قدم تفریح کرنی۔قبرستان جانا ممکن ہو تو تفریح کرتے قبرستان جا کر مرحومین کے لئے دعا کرنی۔اگر کام ضروری نہ ہوں تو ۸/ ساڑھے ۸/ بجے تک آرام کرنا۔ورنہ کام میں مصروف ہوجانا۔تعلیم سے جڑے لوگ تفسیر و حدیث اور دینی کتابوں کا روزانہ کچھ مطالعہ کرنا۔عام آدمی اپنے کام ضروری ہے تو کام میں مصروف ہوجائیں۔ورنہ چاشت یعنی ۹/ بجے تک سوجائیں۔

(۱۰) : سوکر اٹھیں تو حاجت سے فارغ ہو جائیں اور مسواک والا وضو کریں۔

(۱۱) : چاشت /تقریبا ۹ /بجے ۸ /رکعات /یا چار رکعات چاشت کی نماز ادا کریں۔

(۱۲) : پھر کام میں لگ جائیں۔غیر رمضان میں ناشتہ کریں۔اس کے لئے ہو سکے تو روزانہ ورنہ ہفتے میں دو دن ''تین پیس پپیتے، تین گاجر، تین کنکڑی، تین بڑے کچے پیاز، تین پیس اناس ،ایک سنترہ، اکیس دانے انگور، کاجو، بادام، پستہ، دو/دو دانے کھا کر وہی شربت پئیں جو تہجد میں بوقت سحر پیئے ہیں۔اس کے ۳۰ /منٹ یا ایک گھنٹے بعد خواہش کے موافق سنت کے دائرہ میں ناشتہ کریں۔اس کے بعد ظہر تک ایک ایک گھنٹہ پر ایک ایک گلاس پانی پیتے رہیں۔

(۱۳) : وقت ہوتے ہی وقت پر ظہر ادا کریں۔

(۱۴) : پھر ایک پارہ یا مناسب ترتیب سے قرآن مجید کی تلاوت کریں۔

(۱۵) : غیر رمضان میں کھانا نوش فرمائیں۔پھر قیلولہ کریں۔رمضان میں ایک پارہ/دو پارے تلاوت قرآن کریں۔اس کے بعد تھوڑا آرام کریں۔پھر عصر تک اس دوران ایک ایک گھنٹہ پر ایک ایک گلاس پانی پیتے رہیں۔پھر ضروری کام کریں۔روزی کی تلاش میں لگ جائیں۔

(۱۶) : عصر سے کچھ دیر قبل افطار کی تیاری کر شروع کر دیں۔

(۱۷) : وقت پر عصر ادا کریں۔غیر رمضان میں تفریح کریں۔ہو سکے تو قبرستان جا کر مرحومین کے لئے فاتحہ کریں۔

(۱۸): رمضان میں فطاری تیار کر کے دسترخوان لگانے کی سنت پر عمل کریں۔

(۱۹): اذان مغرب سے پانچ منٹ قبل دسترخوان پر بیٹھ جائیں اور اپنے رب سے دعاء میں مصروف ہو جائیں۔

(۲۰) : وقت ہوتے ہی اول وقت میں افطار کریں۔رمضان کے علاوہ دن ہوں تو مغرب پڑھیں۔اس کے بعد ہو سکے تو اوابین پڑھیں۔تین گلاس یا اشتہا کے موافق پانی پی لیں۔

(۲۱): فورا مغرب کی نماز ادا کریں۔

(۲۲) : رمضان ہو یا کہ غیر رمضان دونوں دنوں میں نماز مغرب کے فورا بعد رات کا کھانا کھائیں۔کیوں کہ حضورﷺ اسی وقت میں کھانا کھاتے تھے۔یہی تعلیم رمضان میں افطار کرنے سے دی گئی ہے۔تا کہ رات کا سونا اور کھانا ایک ساتھ نہ ہوں۔عام دنوں میں فورا مغرب بعد نہیں تو کم از کم سونے کے وقت سے دو گھنٹے قبل کھانے کا معمول بنائیں۔یہ تحفظ صحت کا ضامن ہے۔ہارڈ نہیں ہوتا ہے۔اس کے بعد رمضان میں تھوڑی دیر آرام کریں۔خوب پانی پئیں۔تا کہ

کھانا ہضم ہو جائے۔

(۲۳) : اذان عشاء سے پہلے وقت مقرر کر کے حاجت سے فارغ ہو کر مسواک والا وضو کر کے قرآن کی تلاوت کریں۔

(۲۴) : وقت ہوتے ہی عشاء باجماعت ادا کریں۔ پھر تراویح ادا کریں۔

(۲۵): عشااور رمضان کے موقع سے تراویح بعد سحر کے وقت سے اتنی دیر پہلے سوئیں کہ سحری کے اٹھنے کے وقت تک ۶ر گھنٹے سونے کو مل جائے۔ اگر ۶ر گھنٹے نہیں تو کم از کم چار گھنٹے ضرور رات میں سوئیں۔ اگر رات میں چھ گھنٹے سے کم سونا ملے تو دن میں سو کر ۶ر گھنٹے نیند کو مکمل کرلیں۔ یہ صحت کے ضروری ہے۔ کیوں کہ جان ہے تو جہان ہے۔

کھانا ہو تو کھائیں۔ ورنہ فوراً سو جائیں۔ علمی کام والے اور ضروری کام والے اپنا کام کریں تو سحری میں اٹھنے کا خیال کر کے کم وقت میں کام نمٹا کر سو جائیں۔ لیکن یاد رہے کہ سونے سے پہلے پیشاب و پاخانہ سے فارغ ہو کر پیٹ ہلکا کر کے وضو کر کے سوتے وقت کے معمولات اور وظائف مکمل پڑھ کر یا کم از کم سونے کی دعاء ''اَللّٰھُمَّ بِاسمكَ اَمُوتُ وَ اَحیٰ'' پڑھ کر دائیں کروٹ پر سوئیں۔ پھر صبح کے معمول سے سحر کے وقت اٹھ کر جڑ جائیں۔

(۲۶): صبح صادق کی روٹین سے جڑ جائیں۔

(۲۷)
چند مزید ہدایات

☆ : کثرت سے عبادت کریں۔ کلمہ طیبہ اور ذکر واذکار خوب کریں۔ اس کے لئے فجر بعد '' اللّٰهُمَّ أَجِرنِی مِنَ النَّارِ'' پڑھیں۔

☆ : اگر تہجد میں یاسین، سورہ ملک نہیں پڑھے ہیں تو پڑاب سورہ رحمٰن کے ساتھ پڑھ لیں۔ ورنہ سورۂ الم ترکیف سے ناس ختم کر کے فاتحہ اور پہلے پارہ کی ''ھم المفلحون'' تک تلاوت کریں۔

☆ : اس کے بعد دوورق یعنی چار صفحہ یا دو صفحہ یعنی ایک ورق ترتیب وار پہلے پارہ سے قرآن مجید کی تلاوت کریں۔ ہو سکے تو روزہ ایک ایک پارہ پڑھ لیں اور رمضان ہی میں ایک ختم کرلیں۔ ورنہ دو صفحہ یا چار صفحہ کنٹینیو روزانہ رمضان کے بعد بھی تلاوت کرتے رہیں۔

☆ : تلاوت کے لئے وقت مقرر کر کے کم از کم ایک پارہ اور حفاظ تراویح میں سنانے والے

پارے کو یاد کریں۔ ہوسکے تو الگ سے ایک ایک پارے روزانہ، ناظرہ پڑھ کر دو تین قرآن ختم کریں۔

☆ : خیر تلاوت کے بعد اشراق پڑھیں۔

☆ : اگر رات جاگے ہیں تو سو جائیں۔ پھر اپنے کام میں ظہر تک مصروف ہو جائیں۔

☆ : زکوۃ نکالنے کا مسئلہ کے مطابق وقت ہو چکا ہے تو زکوۃ ادا کریں۔ ورنہ زکوۃ نکالنے کی مصروفیت سے شعبان میں ہی فارغ ہو جائیں۔ اپنی زکوۃ کی رقم کے تین حصے کریں۔ ایک حصہ خونی خاندانی غرباء کو دیں۔ ایک حصہ شہر اور پڑوس کے غرباء اور ادارہ والوں کو دیں۔ ایک حصہ باہر سے آنے والے تمام مسلم غرباء، حاجت مندوں اور مدارس اسلامیہ کے سفراء میں تقسیم کریں۔

☆ : زکوۃ کے علاوہ صدقہ خیرات کثرت سے کریں۔ کسی کو واپس نہ کریں۔ اپنا مال ناجائز اور ناحق خرچ نہ کریں۔

☆ : دین اسلام کی مضبوطی اور اداروں پر خرچ کر کے اپنے دین اور اس کے مرکزوں یعنی مدرسوں اور مساجد کو مضبوط کریں۔ مگر زکوۃ کی رقم مسجد میں نہ دیں۔

☆ : یاد رکھیں کہ مدارس ہی سے دین اسلام کی اشاعت ہوگی۔ اس لئے کسی ادارہ والوں کو واپس نہ کریں۔ اس معاملے میں برابری کا حساب رکھیں۔ کوئی تعصب جائز نہیں ہے۔ ورنہ کا زیادہ عمل بھی کوئی فائدہ نہیں پہنچائے گا۔

☆ : پاکی وصفائی دونوں کا خوب خیال رکھیں۔ جھگڑا نہ کریں۔ گالی گلوج، چغلی، غیبت، تعصب نگاہی، شکوہ شکایات اور فضول بکواس ولن ترانی ہنسی مذاق سے بچیں۔ زیادہ نہ بولیں۔ بس ضرورت سے بولیں۔

☆ : کام میں مصروف رہیں۔ اپنے بچوں کو علمی اور ضروری ومفید کاموں میں مصروف ومشغول رکھیں۔ اکیلے کہیں گھومنے پھرنے اور وقت برباد کر کے غیر شرعی امور کرنے کے لئے باہر نہ چھوڑیں۔

☆ : راتوں میں ہنگامہ فساد، چیخ وچلاہٹ اور آوازیں زیادہ نہ کریں۔ اسلام دین آفیسیل دین ہے۔ اس لئے آپ آفیسیل رہائش اختیار کیں۔ اسلام پر غلط اعتراض کرنے والوں کا اپنے عمل سے جواب دیں اور بتلائیں کہ اسلام جو قانون ہے۔ وہ ہمارے عمل وزندگی کا ہی حصہ ہے۔ یعنی وہ مسلمانوں کی زندگی میں اصل ہے۔

ان تمام ہدایات و روٹین کے مطابق ماہ رمضان کو گذار لیں۔ انشاء اللہ، اللہ تعالی تمام نعمتوں سے نوازیں گے۔ اپنا عمل شریعت کی روشنی میں کریں۔ اگر شریعت معلوم نہ ہوتو علماء سے پوچھ پوچھ کر عمل کریں۔

ذاتی زندگی سے متعلق لائحہ عمل

ذاتی زندگی سے متعلق لائحۂ عمل تین حصوں میں منقسم ہیں۔ اس لئے کہ منجانب اللہ ''روح، جسم اور مال'' جو تین عظیم دولتیں عطا کی گئی ہیں۔ ان کو صحتمند حالت میں رکھنے کے لئے اس کی فطری پیدائشی پوائنٹ پر بحال رکھنا قانون وفرض ہے۔ اس لئے میں نے اللہ تعالی کے بتلائے ہوئے طریقے کی روشنی میں ''روح، جسم اور مال'' تینوں کے تحفظ کے لئے الگ الگ مخصوص اصول مقرر کی ہیں۔ وہ یہ ہیں۔

اول: تحفظ روح کے لئے لائحہ عمل:

(۱) : ہمیشہ وضو کے ساتھ رہنے کی کوشش کرنا۔

(۲) : صبح وشام ذکر اللہ کرنا۔ خصوصا فجر بعد کم از کم دو صفحات قرآن مجید پڑھنا/ یا سننا/ یا وضو کر کے آیات پر انگلی پھرالینا۔ ہو سکے تو ہر نماز سے پہلے ڈھائی صفحات اور نماز کے بعد ڈھائی صفحات قرآن پڑھیں۔ اس طرح ہر نماز میں ایک پارہ کی تلاوت ہو جائے گی اور ایک ماہ میں ایک قرآن اور ایک سال میں بارہ قرآن مجید ختم ہو جائے گا۔ اسی طرح جمعہ جمعہ نماز جمعہ کے بعد سورۂ کہف کی تلاوت کرنا۔

(۳) : صبح وشام تسبیح فاطمہ ۳۳/ بار سبحان اللہ، ۳۳/ بار الحمدللہ، اور ۳۴/ بار اللہ اکبر کا ورد کرنا۔

(۴) : روزانہ کم از کم ۱۰۰/ بار استغفار پڑھنا۔

(۵) : پانچ اوقات کی نماز تمام سنتوں اور نفلوں کے ساتھ ادا کرنا۔

(۶) : مخصوص اوقات مثلا کھانے، پینے، سونے، باتھ روم جانے آنے، سفر کرنے، گھر سے باہر جانے اور نکلنے کی جو دعائیں سنت سے ثابت ہیں۔ ان پر عمل کرنا۔

(۷) : خوشبو اور پھولوں کی مہک استعمال کرنا۔

دوم: تحفظ جسم کے لئے لائحہ عمل:

(۱) : بروقت طہارت سے فارغ ہو کر فریش ہو جانا۔

(۲) : پیشاب و پاخانہ کو نہ روکنا۔

(۳) : صبح یا شام تفریح کرنا۔

(۴) : ہو سکے تو روزانہ یا ہفتہ میں دو دنوں پر یا پھر جمعہ جمعہ اچھی طرح سنت کے مطابق غسل کرنا۔

(۵) : کپڑے صاف ستھرے پہننا۔

(۶) : ٹھنڈی و گرمی اور برسات وغیرہ موسموں کے مطابق احتیاط سے رہنا۔

(۷) : کھانے کا وقت مقرر کر کے اسی وقت پر کھانا۔اس کے لئے صبح ساڑھے سات تا ساڑھے آٹھ بجے ناشتہ کر لیں۔ایک تا دو کے درمیان دو پہر کھانا کھا لینا چاہئے۔رات کا کھانا مغرب بعد یا سونے سے دو گھنٹے قبل کھانا چاہئے۔

(۸) : وٹی، چاول، گوشت، مچھلی، انڈے، بریانی، تیل، گھی مخصوص اوقات میں کم کھائیں۔مرچ مصالحے کم استعمال کریں اور زیادہ ترفروٹس اور سبزیوں کا استعمال کرنا چاہئے۔خصوصا پانچ پانچ پیس رقاشیں'' گاجر، مولی، کنکڑی '' کھیرا'' پیاز، پپیتا، اناس، سنترہ، سیب، موز، جامن، کلونجی دانہ، شہد، زیتون تیل، سرسو تیل، دہی'' کو استعمال کرنا۔

(۹) : بیماریوں کا فورا غذا اور پرہیز سے تدارک کر لینا اور جو مرض بڑھ جائے تو فورا مناسب حال علاج کر لینا۔

(۱۰) : ایک دن میں چھ لیٹر پانی استعمال کرنا۔اس کے لئے بہترین ترتیب یہ ہے کہ ناشتہ میں دو گلاس، ناشتہ اور ظہر کے درمیان دو گلاس، ظہر سے پہلے دو گلاس، ظہر بعد دو گلاس، قیلولہ بعد دو گلاس، عصر سے پہلے دو گلاس، عصر بعد دو گلاس، مغرب سے پہلے دو گلاس اور مغرب بعد دو گلاس رات کھانے سے پہلے دو گلاس اور کھانے کے بعد دو گلاس، سونے سے پہلے دو گلاس کل ۲۴ رگلاس پانی پینے کی ترتیب بنالیں۔بعض لوگ زیادہ پیشاب آنے کے سبب یا سستی سے پانی نہیں پیتے ہیں۔اس طرح پتھر بنتا ہے اور پریشانی مول لینی پڑ جاتی ہے۔جتنا پیشاب آئے کرنا چاہئے۔مگر بیماری کو قریب آنے نہیں دینا چاہئے۔جہاں تک ممکن ہوں اپنے احتیاط سے اپنا علاج خود کریں اور صحت مند رہیں۔

(۱۱) : ایام بیض یعنی ہر ماہ قمری کی ۱۳،۱۴ اور ۱۵ رویں تاریخ کو روزہ اور رمضان کے کل روزے رکھنا چاہئے۔

سوم :مال کے تحفظ کے اصول:

(ا) : ساڑھے باون تولہ ربحساب گرام ساڑھے بارہ گرام چاندی یا ساڑھ سات تولے بحساب گرام ستاسی گرام پینتیس اعشاریہ سونا راتنی مالیت بینک بیلنس ہواور کوئی قرض نہ ہورہوتو چالیسواں گرام یااس کی قیمت زکوۃ سالانہ نکال دیں۔زمین کے اپج میں سے شعر یعنی دسواں یا بیسواں حصہ مسئلہ معلوم کر کے غریب کو دے دیں۔مال تجارت پر بھی نصاب کی مقدار بلاقرض سال گذر جائے تواس مال کی بھی زکوۃ نکال دیں۔

(۲) : حاصل شدہ مال کو پانچ حصوں میں تقسیم کرلیں۔ایک حصہ: اپنی جان وصحت پرخرچ کریں۔ دوسرا حصہ: بیوی بچوں کی ذات پرخرچ کریں۔ تیسرا حصہ: والدین کی دیکھ بھالی اور حقوق کی ادائیگی میں خرچ کریں۔چوتھا حصہ:خونی رشتے دار،ذورحم لوگوں پرخرچ کریں۔ پانچواں حصہ عام غریبوں، مانگنے والوں اور رفاہی کام،مساجد و مدارس اور مکاتیب اور علماء پرخرچ کریں۔چھٹواں حصہ: آڑے اور اچانک پیش آنے والے حالات کے تحت خرچ کرنے کے لئے جمع کریں۔

(۳) : راستہ چلتے مانگنے والے فقیروں کو اگر مناسب لگے کہ انہیں دینا چاہئے تو ان کو کچھ نہ کچھ دیتے چلیں۔آج کل ویسے فقیر میں اسٹینڈر ہو گئے ہیں۔اسی طرح شرابی کبابی اور بہت سے دشمنان اور جاسوس لوگ بھی فقیری صورت میں جاسوسی کرتے رہتے ہیں۔اس لئے نہایت لاچار ،مجبور کو دیں اور کوئی کھانا مانگیں تو ڈائریکٹ کھانا سامنے کھلا دو۔ رقم مت دو۔ کیوں کہ ایک ہی وقت کے کھانے کے نا پر فقیر لوگ بھی مانگنے کی تجارت کرتے ہیں۔بہتر ہے کہ اپنے مال کو مساجد کے امام، مدارس کے علماء اور جن لوگوں کے بچے بچیاں زیادہ ہیں۔ان پرخرچ کرو۔فقیر یرتو دن بھر میں ایک ایک روپیہ کر کے ے لاکھوں روپئے مانگ لیتے ہیں ۔مگر عزت دار ضرورت مند فاقہ کرتے اور مجبور رہتے ہیں۔مگر ہاتھ نہیں پھیلاتے ہیں۔جبکہ ان کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اول مرحلہ میں اپنے خونی اور ذورحم رشتے داروں میں سے ضرورت مندوں کا خیال کریں۔پھر اپنے خاندان اس کے بعد پڑوس اور پھر تمام اقرب فالاقرب کے ساتھ ان تمام غرباء وفقراء پرخرچ کریں۔

☆ : ہمیشہ رات کا کھانا مغرب بعد اور عشاء سے پہلے کھالینا چاہئے۔ کیوں کہ حضور ﷺ اسی وقت کھاتے تھے۔یہی افطار سے سبق دیا گیا ہے۔

☆ : کھانے میں پیٹ کو تین حصہ کریں۔ایک حصہ میں کھانا۔ایک میں پانی اور ایک کو خالی

رکھیں۔ کیوں کہ حضورﷺ اسی طرح کھاتے تھے۔

☆ : مغرب، عشا اور سحر میں ایک آدمی کم از کم حساب لگا کر چھ لیٹر پانی ضرور پی لیں۔ کیوں کہ پانی بدن میں نہیں رہے گا تو خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور پیشاب کا اخراج بند ہو جاتا ہے۔ جس سے زہر جسم میں پھیل کر موت کا باعث بن جاتا ہے۔ بروایت نبویﷺ پانی کی فوری کمی کو شہد پلا کر دور کیا ہے۔ شہد ہی ایسی چیز ہے کہ اس کے پینے سے بیک وقت بدن میں پانی اور خون دونوں ملتے ہیں۔ دل کی قوت کم ہونے کے سبب گردوں اور جگر میں خرابی ہو کر جسم سے پانی کے اخراج (DEHYDRATION) و نمکیات کا سلسلہ درہم برہم ہو کر پیٹ میں ہی پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

☆ : پانی تین سانس میں اور بیٹھ کر برتن سے باہر سانس چھوڑ کر پئیں۔ اس سے بروایت بخاری و مسلم تسلی ہوتی ہے۔ اندرون جسم براہ راست پانی سے مار نہ پڑ کر، اذیت و مرض سے حفاظت ہوتی ہے۔ برتن میں پھونک نہ ماریں۔ اسی طرح کھانے کے ۲۰/پچیس منٹ پانی دو تین گلاس پینے سے صحت درست رہتی ہے۔ بہتر ہے کہ ہر نماز سے پہلے اور بعد، اسی طرح ہر کھانے سے پہلے اور ۲۰/ منٹ بعد دو دو گلاس پانی پی لیں۔ اس طرح پانی کی ضروری مقدار بدن میں پہنچ جاتی ہے۔

☆ : پانی سنت کے موافق بیٹھ کر پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے ایسا ہی پیا ہے۔

☆ : نہایت گرم یا نہایت ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے منع فرمایا ہے۔ اسی طرح کھانے کے فور بعد بھی پانی نہ پئیں۔ مگر حضورﷺ کو بروایت عائشہؓ ٹھنڈا پانی مرغوب تھا۔

☆ : گرم اور سرد کھانا کے کھانے کے بعد اور حمام میں جاتے وقت پانی نہ پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے منع کیا ہے۔

☆ : پھلوں کے کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔

☆ : ورزش، تھکن اور جماع اور سو کر اُٹھنےکیلئے فورا بعد ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔

☆ : افطار کے وقت بھی پہلے ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔ بلکہ پہلے کھجور یا میٹھی کوئی چیز اور غذا کھا لیں۔ اسکے بعد تھوڑا مناسب مزاج پانی پئیں۔

☆ : شہد میں پانی ملا کر پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔ اس سے گردہ، معدہ درست رہتے ہیں۔

☆ : پانی میں شہد، کشمش یا کھجور یا شکر ملا کر پییں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نے پیا ہے۔

☆ : پانی میں پھونک مار کر نہ پییں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نے پیا ہے۔

☆ : گرم پانی کے ٹب میں مریض کو دیر تک بٹھا کر غسل دلائیں۔ اس سے گردے کی پتھری اور قبض دور ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح گرم پانی کھانے سے پہلے ایک گلاس پینے سے ہاضمہ درست رہتا ہے۔ سرد پانی سے بخار بھی دور کرتا ہے۔

☆ : ''حلوا'' اور ''شہد'' استعمال کریں: حضور ﷺ نے فرمایا ''حلوہ، گوشت اور حلوا تینوں سب سے عمدہ غذا ہیں۔ یہ بدن، جگر اور اعضاء کے لئے مفید ترین ہیں۔ شہد بدن میں پانی کی کمی کو دور کرتا ہے۔ قے اور جماع کی وجہ سے پیدا ہونے والی کمزوری فوری دور کرتا ہے۔ پیٹ کے زہر کو یقینی ختم کرتا ہے۔ اس لئے شہد کا استعمال پانی کے ساتھ یا خالی پیٹ ضرور کریں۔ اصلی شہد شوگر کے مرض کو نقصان نہیں پہنچاتا ہے۔ یاد رہے۔

☆ : ''کھجور کے ساتھ روٹی کھائیں: حضور ﷺ اسے ملا کر کھاتے تھے۔

☆ : ''موسمی پھل سبھی کھائیں: مگر ٹھنڈا گرم کا لحاظ کر کے کھائیں۔

☆ : ''دودھ اور مچھلی ایک ساتھ بالکل نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : مچھلی کھانے کے بعد سونٹھ کا سفوف یا ایک ادرک کھالیں۔ پیاس نہیں لگے گی اور نقصان نہیں ہوگا۔

☆ : انڈا، مچھلی ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نے نہیں کھایا۔ کیوں کہ اس سے قولنج، بواسیر اور کوڑھ کے امراض ہو جاتے ہیں۔ پابندی سے انڈا کھانے سے چہرے پر سیاہی زردی مائل جھائیں ہو جاتی ہے۔ مچھلی اور نمک سود، اسی طرح نمکین اور حمام کے بعد فصد کھلوانے سے خارش اور برص ہو جاتے ہیں۔

☆ : تازہ مچھلی کھا کر ٹھنڈا پانی سے غسل نہ کریں۔ کیوں کہ اس سے فالج لقوہ کا مرض ہو جاتا ہے۔

☆ : ''دودھ کے ساتھ کھٹی چیز نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : ''دو گرم غذا اور دو ٹھنڈی غذا نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : ''دو لیسدار چیز ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : ''دو دست آور غذا نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : ''دو غلیظ غذا نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضور ﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : ''دولیسدار چیز ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ : ''دولیسدار چیز ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ :ایک قبض کرنے والی اور ایک مسہل غذا نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نہیں کھائے ہیں۔

☆ :دودھ انڈا ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے نہیں کھایا۔

☆ :زود ہضم اور دیر ہضم غذا ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے نہیں کھایا۔

☆ :بہت زیادہ گرم غذا نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے نہیں کھایا۔

☆ : بھنی اور پکائی چیز ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے نہیں کھایا۔

☆ : تازہ اور خشک غذا ملا کر ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے نہیں کھایا۔

☆ : صحیحین میں عبداللہ بن جعفرؓ سے حدیث مروی ہے'' رأیتُ رَسُولَ اللّٰہِ ﷺ یأکُل الرُّطَبُ بِالقِثآءِ'' عبداللہ بن جعفرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہﷺ کو ''کھجور'' کو ''ککڑی'' کے ساتھ استعمال کرتے دیکھا۔ کھجور دوسرے درجہ میں ''حار'' رطب ہے۔ برودت معدہ کو ختم کر کے اسے قوی کرتی ہے۔ معدہ کی طبیعت کے مناسب ہے۔ باہ کو بھی قوی کرتی ہے۔ مگر سریع العفونت ہے۔ پیاس لاتی ہے۔ خون میں تلچھٹ پیدا کرتی ہے۔ دردسر پیدا کرتی ہے۔ مول سدہ ہے۔ دردمثانہ پیدا کرتی ہے۔ دانتوں کے لئے ضرررساں ہے۔

اس کے بالمقابل ''ککڑی'' دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔ پیاس دور کرتی ہے۔ اس کی بو سے قوت ابھرتی ہے۔ اس میں ایک طرح کی عطریت ہے۔ التہاب معدہ کو بجھاتی ی ہے۔ گٹھلی خشک کر کے اس کا ستو پانی میں گھول کر پینے سے سکون ملتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ دردمثانہ دور کرتا ہے۔ کوٹ چھان کر گٹھلی کا ستو دانت پر ملنے سے دانت میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ چھان کر مویز منقی کے ساتھ ضماد کرنے سے سگ گزیدہ کے لئے مفید ہے۔

☆ :انگور، میٹھی انجیر اور شہد ملا کر کھائیں۔ اس سے پرانی کھانسی ختم ہوتی ہے۔ مقوی معدہ ہے۔

☆ :انگور مغز بادام کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خفقان اور مرگی نہیں آئے گی۔

☆ :انگور، شہد ملا کر کھائیں۔ گردہ سے پتھری نکل جائے گی۔

☆ :تربوز کو کھجور تر کے ساتھ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے کھایا ہے۔ تربوز کا مزاج سرد رطب ہے۔

☆ : کچی کھجور کو چھوہارے کے ساتھ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے کھایا ہے۔ آپﷺ نے فرمایا اس سے شیطان پژمردہ ہوتا ہے۔ کیوں کہ کچی کھجور بارد و یابس ہوتی ہے اور چھوہارہ حار رطب۔ ایک ساتھ کھانے سے دونوں ی اصلاح ہو کر بدن کے لئے مفید ہیں۔

☆ : انڈا بادام تیل کے ساتھ کھائیں۔ حلق، سانس کی نالی، کھانسی، پھیپھڑے، گردے، مثانے میں نفع بخش ہے۔

☆ : ''آش جو'' کو ''چقندر'' کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کا آش بنتا ہے۔ مفید ہے۔ حضرت علیؓ کی روایت سے اس کا ملا کر کھانا کیلشیم کے لئے مفید ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ کم کرتا ہے۔ بدن مضبوط کرتا ہے۔ جلد ہاضم ہے۔ اس کا جوشاندہ گلے کی خراش دور کرتا ہے۔

☆ : جو کا عرق اور شہد ملا کر کھائیں۔ اس سے پیشاب میں خون آنے اور پیپ آنے کی بیماری سے حفاظت ہے۔ پتھری بھی نکل جاتی ہے۔

☆ : سحری سے پہلے عام دنوں میں ناشتہ سے پہلے زیرہ پانی پئیں۔ یہ شوگر درست کرتا ہے۔ معدہ ٹھیک کرتا ہے۔ کئی امراض میں مفید ہے۔

☆ : ''ثرید'' پر ''حریرہ'' ڈال کر ایک ساتھ استعمال کریں۔ حضورﷺ نے حریرہ کو مفرح قلب فرمایا ہے اور آپﷺ استعمال کرتے تھے۔

☆ : ''ماءالشعیر'' یعنی ''جو کا عرق'' استعمال کریں۔ یہ جو کے آٹے سے بنایا گیا حریرہ ہے۔

☆ : جو کی روٹی کے ساتھ مچھلی کھائیں۔ اس سے ہاضمہ درست رہے گا۔

☆ : ''تلبین'' کو'' استعمال کریں۔ تلبین'' دودھ اور شہد ملا کر تیار کیا ہوا عرق ہے۔ چونکہ یہ بارقت ہوتا ہے۔ اس لئے ہروی کے بقول اسے تلبینہ کہتے ہیں۔ یہ ماءالشعیر سے بھی زیادہ مفید ہے۔

☆ : چھوہارے کو گھی کے ساتھ کھائیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے کھایا ہے۔ اسے عرب میں ''حیس' کہتے ہیں۔

☆ : بھگے چھوہارے کا شربت پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔

☆ : بھگے چھوہارے کا شربت پئیں۔ کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔ اس سے سخت غذاؤں کے کیموس کو لطیف بنانے میں مدد ملتی ہے۔

☆ : کھجور بھگو کر اس کا پانی ہئیں۔ کیوں اس سے جگر درست رہتا ہے۔

☆ : کھجور دھو کر دودھ میں ابال کر مع کھجور پانی پئیں۔ کیوں اس سے فوری توانائی مہیا ہوتی ہے۔

☆ :خشک کھجور پیس کر بادام ،بہی دانہ، پستہ،قرنفل اور سونٹھ ملا کر پئیں۔اس سے جسمانی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

☆ : کھجور،منقہ پانی میں بھگو کر پئیں۔اس سے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔حضورﷺ نے استعمال کیا ہے۔مگر حضورﷺ نے فرمایا کہ منقہ کا گودا کھاؤ کہ اس میں شفا ہے۔ چھلکا اتار دو کہ اس میں مرض ہے۔

☆ :شام کا کھانا ہر حال میں کھانا ہے۔کیوں کہ حضورﷺ نے فرمایا کہ شام میں نہ کھانے والا جلد بوڑھا ہو جائے گا۔اس لئے خواہ ایک مٹھی چھوہارا ہی کیوں نہ ہو۔ضرور کھالے۔

☆ :ستو اور کھجور کھائیں۔اس سے معدہ درست رہے گا۔بخاری رترمذی)

☆ : کھانے سے پہلے بسم اللہ۔بعد میں حمد باری بہت سے لوگوں کے ساتھ کھانا،اور حلال کھانا کھانا چاہئے۔کیوں کہ حضورﷺ نے ایسا کیا ہے۔بقول احمد بن حنبل ایسا کھانا مکمل کھانا ہے۔

☆ :نبیذ تمر دو دونوں تک پئیں۔کیوں کہ حضورﷺ نے پیا ہے۔

☆ :چاول میں گائے کا دودھ ملا کر پکا کر کھائیں کیوں کہ حضورﷺ نے حکم دیا ہے۔یہ مقوی معدہ ہے۔معدہ کی دباغت دور کرتا ہے۔معدہ میں ٹھہرا رہتا ہے۔جسم میں شادابی لاتا ہے۔غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔بدن کو نکھارتا ہے۔لیکن موٹا پالاتا ہے۔

☆ :بیگن زیادہ نہ کھائیں۔اس کا مزاج حار ہے۔اس کے زیادہ استعمال کرنے سے،سودا پیدا ہوتا ہے۔بواسیر ہوتی ہے۔سدے پڑ جاتے ہیں۔کینسر ڈ جذام ہو جاتے ہیں۔ چہرہ سیاہ کرتا ہے۔رنگ بگاڑ دیتا ہے۔منہ میں بد بو پیدا ہوتی ہے۔البتہ سفید بیگن ان مضرتوں سے خالی ہوتا ہے۔عام دنوں میں کبھی کھا لینے سے حرج نہیں۔

☆ :لیموں یا عرق سنترہ یا انرترش استعمال کریں۔اس سے معدہ کا صفراء دور ہوتا ہے۔

☆ :افطار اور سحری میں کھجور کے ساتھ انجیر کھائیں۔انجیر میں غذایت ہے۔جنتی پھل ہے۔نقرس بلغم کو دور کرتا ہے۔حلق اور سانس کو درست کرتا ہے۔زہر سے نجات دیتا ہے۔

☆ :برف زیادہ استعمال نہ کریں۔کیوں کہ معدہ اور اعصاب کے لئے مضر ہے۔

☆ : جنتی پھل انگور کے ساتھ پپیتا کھائیں۔کیوں ایک گرم اور ایک ٹھنڈا ہے۔دونوں کی اصلاح ہو جاتی ہے۔آپﷺ انگور اور تر بوز مرغوب تھا۔انگور کا مزاج مثل گیہوں تر گرم ہے۔

گوشت

☆ :بقول زہری گوشت کھانے سے ستر قسم کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔مرغ گوشت حضورﷺ شوق سے کھاتے تھے۔مفرح ہے۔یہ پیٹ سے گندی ہوا نکالتا ہے۔معدہ کے لئے مصلح ہے۔زود ہاضم ہے۔قولنج دور کرتا ہے۔سرسام میں مفید ہے۔مقوی دماغ ہے۔آواز نکھارتا ہے۔رنگ صاف کرتا ہے۔عقل بڑھاتا ہے۔خون صالح پیدا کرتا ہے۔قولنج،دمہ، پرانی کھانسی دور کرتا ہے۔مرغ کی کھال اتار کر گرم گرم گوشت سانپ کاٹے پر رکھیں تو درد آرا ہو جاتا ہے۔آواز کو نکھارتا ہے۔

☆ : بکری گوشت ۔مٹھاس ہے۔مقوی ہے۔ریاح پیدا کرتا ہے۔بلغم بڑھاتا ہے۔ہمیشہ بکرے کے گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔کیوں کہ بانجھ پن پیدا ہوجاتا ہے۔

☆ : ''بکرے کا اگلا پایہ/اس کے گوشت میں سے گردن، پہلو یا دست والا گوشت کھائیں: یہ معدہ پر گرانی نہیں ہوتی اور زود ہضم ہے۔طب نبوی میں اعلیٰ درجے کی غذا کے تین صفات بتلائی گئی ہیں۔پہلی صفت: لطیف غذا ہو۔کثیر النفع ہو اور اعضاء پر پوری طرح اثر انداز ہو۔دوسری صفت: غذا لطیف ہوتا کہ معدہ گرانی محسوس نہ کرے اور معدہ پر ہلکی رہے۔تیسری صفت: غذا زود ہضم ہو۔

☆ : گوشت اور دودھ ایک ساتھ نہ کھائیں۔کیوں کہ حضورﷺ نے نہیں کھایا۔

☆ :جوان جانور کا گوشت کھانے سے، بلا مرض دوا لینے سے، پختہ پھل نہ کھانے سے، خوب چبا کر اور نرم کھانا نہ کھانے سے، پیشاب روکنے سے، پاخانہ روکنے سے، پرہیز کرو۔کیوں کہ یہ موت کو دعوت دینی ہے۔

☆ :بقول امام شافعی ''گوشت خوری، غسل برائے جماع، کتان کے کپڑے کے استعمال اور خوشبو سونگھنے سے جسم قوی ہوتا ہے۔روزہ میں اس کا خیال مزید رکھا جائے۔

☆ :رات میں خشک باسی گوشت نہ کھائیں۔کیوں کہ یہ موت کو دعوت دینی ہے۔

☆ :رات میں خشک باسی گوشت نہ کھائیں۔کیوں کہ یہ موت کو دعوت دینی ہے۔

☆ :رات میں خشک باسی گوشت نہ کھائیں۔کیوں کہ یہ موت کو دعوت دینی ہے۔

☆ :ہرن گوشت ۔مقوی ہے۔مقعد کا پھوڑا یعنی بھگندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔دیر ہضم ہے۔

☆ بھینس گوشت ۔محرک، زود ہضم، مقوی دل ہے۔
☆ : گائے گوشت ۔زود ہضم ہے۔ہاضمہ خراب کرتا ہے۔لیکن مقوی بھی ہے۔
☆ :خرگوشت ۔ٹھنڈک ہے۔معدہ اور دل کو مقوی ہے۔ بخار، یرقان، دق وبواسیر میں مفید ہے۔
☆ :خرگوشت کا گوشت مہینہ میں ایک بار کھائیں۔گٹھیا اور نقرس دور کرتا ہے۔لقوہ، فالج میں مفید ہے۔
☆ :سیاہ مرغ گوشت: بخار، کھانسی، دق، یرقان اور قبض میں مفید ہے۔
☆ :کبوتر کا گوشت خون بڑھاتا ہے۔مقوی اعصاب ہے۔نر کا گوشت اعصابی کمزوری دور کرتا ہے۔گوشت کھانے کا اصل مقصد لحمیات کا حصول ہے۔اونٹ کا گوشت بواسیر میں مفید ہے۔ کولہے درد عرق النساء، یرقان ٹھیک کرتا ہے۔پیشاب آور ہے۔ جوڑوں کے درد کو درست کرتا ہے۔بخار میں نافع ہے۔
☆ :بٹیر گوشت جسمانی اعصاب کو قوت دیتا ہے۔کمزور ہاضمہ اور لاغروں کیلئے بہترین ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔تپ دق میں مفید ہے۔بطخ گوشت جسم اور باہ کے لئے مقوی ہے۔گردے کو طاقت دیتا ہے۔ ریاح دور کرتا ہے۔اس کے پر جلا کر خارش والے کیلئے تجویز کی ہیں۔اس کی بیٹ خشک کر کے چھائیوں کے لئے چہرے پہ لگانا مفید ہے۔
☆ :تیتر گوشت ہفتہ یا مہینے میں ایک بار کھائیں ۔سوء ہضم ہے۔لیکن معدہ اور حافظہ، یاد داشت بڑھاتا ہے۔دل کے لئے مقوی ہے۔اس کی بیٹ آنکھ کی سفیدی کو دور کرتا ہے۔جلد کے نشان کو مٹاتی ہے۔نکسیر بند کرتا ہے۔
☆ :بٹیر گوشت:مقوی معدہ ہے۔قابض ہے۔مفرح قلب ہے۔
☆ :مور گوشت مہینہ میں ایک بار کھائیں۔مقوی معدہ ہے۔شوربہ پسلی کے درد کو ٹھیک کرتا ہے۔اس کا خون زخموں کو اچھا کرتا ہے۔ پتہ سکنجبین کے ہمراہ پرانے دست کو دور کرتا ہے۔نمونیہ اور پسلی کے درد کو مفید ہے۔اس کا ''پر'' جلا کر سرمہ بنا کر ضعف بصارت کے لئے استعمال کریں۔ہاتھ، پیر کے سوکھن کو دور کرتا ہے۔بدذائقہ اور ثقیل ہے۔
☆ :عام پرندے بھی کبھی کبھی کھائیں۔اس سے کمزوری دور ہوتی ہے اور غذائی کمی دور ہوتی ہے۔
☆ :ہنس پرندہ کا گوشت ۔زود ہضم ہے۔آواز ٹھیک کرتا ہے۔کھانسی، السر، دل کی بیماریوں میں مفید ہے۔غذائیت کافی ہے۔
☆ :سارس گوشت: زود ہضم ہے۔
☆ :پرندوں کا گوشت : چوپایوں کے گوشت سے افضل اور مفید ہے۔

گوشت اس طرح پکائیں

گوشت گھی کے ساتھ نہ پکانا چاہئے۔ کیوں کہ گھی گوشت کوخراب کرتا ہے۔ اس لئے یہ مضر ہے۔ بعض اطباء اسے کینسر کا باعث کہتے ہیں۔ پانی میں ابالنے سے اس کی غذائیت باقی رہتی ہے۔ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ براہ راست فرائی کرنے سے اس کے بیرونی حصۂ لحمیات ضائع ہوجاتی ہے۔ پھربھی اندرونی لحمیات کے باقی رہنے کے سبب مفید ہے۔ گوشت کے ساتھ سبزی کا ہونا ضروری ہے۔ مسلسل گوشت کھانے سے صحت خراب ہوتی ہے۔ قبض، کمزوری آجاتی ہے۔ گوشت، اروی، کدو، چنے، کچنار، بھنڈی، مونگرہ، گوبھی، آلو، قیمہ کیساتھ آلو، مٹر، پالک، ماش دال، کریلا، چقندر، وغیرہ سبزیوں میں سے کوئی چیز ملا کر پکائیں۔ گوشت کی اصلاح رہتی ہے۔ کبھی شامی کباب، کبھی کریلے ملا کر قیمہ اور کبھی نرگسی کباب بنائیں۔ مفید رہتا ہے۔ گوشت کے ساتھ کوئی نہ کوئی سلاد ہاضمہ کی چیز ضرور کھائیں۔ اس کے بعد دہی یا کوئی پھل خصوصاً سیب، انگور موز میں سے کوئی ضرور کھائیں۔ ایک سیب روزانہ کھانے سے ڈاکٹر کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

☆ : رات میں خشک باسی گوشت نہ کھائیں۔ کیوں کہ یہ موت کو دعوت دینی ہے۔ اسی طرح گرمی میں زیادہ گوشت نہ کھا۔

☆ : **ثرید کھائیں** : روٹی اور شوربہ جمع کر کے گوندھے ہوئے کھانے کا نام ثرید ہے۔ زود ہضم ہے۔ نبی ﷺ نے پسند فرما کر سید الطعام کہا ہے۔ آپ روٹی کو بھی پسند فرماتے تھے۔ یہ مکمل خوراک ہے۔ بروایت نبی ﷺ تلی اور کلیجی دوخون کھا سکتے ہیں۔

مچھلی۔حوت PISCES/FISHES

☆ : مچھلی اور ٹڈی حلال ہیں۔ مچھلی ہزاروں قسم کی ہیں۔ مچھلی کے گوشت سے ایک طرح کی بدبو آتی ہے۔ مگر مصالہ جات ملا کر بہترین طریقے سے پکائیں تو بہت مفید ہے۔ کم گہرے والے پانی کی مچھلی میٹھی مگر صفراء کو بڑھانے والی ہوتی ہے۔ تالاب کی مچھلی لذیذ اور مفید ہوتی ہے۔ چکنی، ہلکی، مقوی باہ اور مصلح صفرا ہے۔ یہ موسم سرما میں مفید ہے۔ بڑی جھیل کی مچھلی ثقیل ہوتی ہے۔ یہ برسات میں کھائیں۔ چشموں کے پانی کی مچھلی بھی ثقیل ہوتی ہے۔ یہ موسم خزاں میں مفید

ہے۔امراض چشم میں مفید ہے۔مسلسل کھانے سے سفید بال سیاہ ہوجاتا ہے۔کنویں کی مچھلی مفید نہیں ہوتی ہے۔کنویں کی مچھلی موسم سرما میں کھائیں تو ٹھیک ہے۔جس پانی میں ملیریا پیدا کرنے والا مچھر ہوتا ہے۔اس تلاب اور پانی کی مچھلی نقصان دہ ہے۔مچھلی میں نمک،وٹامن ہوتا ہے۔مچھلی میں نشاستہ معمولی مقدار میں ہوتا ہے۔اس لئے شوگر کے مریض اطمینان سے کھائیں۔سمندری مچھلی زیادہ ذائقہ دار ہوتی ہے۔کیوں کہ اس میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔بقول امام ذہبی جو مچھلی نہ چھوٹی ہو نہ زیادہ بڑی ہو۔وہ مفید ترین ہے۔اسی طرح جس غذا کے لئے پانی میں آبی نباتات موجود ہو۔مگر یہ دیر ہضم ہے۔اصلاح مزاج کرتی ہے۔کانٹے دار مچھلی یہودی نہیں کھاتے ہیں۔زیادہ مچھلی کھانے سے لیکن جسم پر داغ اور کھجلی کا خطرہ ہے۔لیکن گوشت نازک اور لطیف ہوتا ہے۔عموماً ہر مچھلی مقوی باہ ہے۔سل دق،خشک کھانسی ضعف گردہ میں مفید ہے۔مچھلی کا شوربہ زہریلے جانور کو زائل کرتا ہے۔مچھلی روٹی مفید ہے۔خالی مچھلی زود ہضم ہے۔روٹی کے ساتھ دیر ہضم ہے۔مچھلی کباب بہتر ہے۔مچھلی بیسن کے ساتھ اگلے دن خراب ہوتی ہے۔پیٹ کو نقصان دہ ہے۔ہر مچھلی گردہ کو ٹھیک کرتی ہے۔مدر بول ہے۔بروایت وید مقوی ہے۔بتحقیق یونانی اطبا مچھلی زیادہ کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے۔توند بڑھتا ہے۔امراض سوداوی خاص کر فیل پا ہوجاتا ہے۔برص کا خطرہ ہوتا ہے۔اعصابی ودماغی امراض ہوجاتے ہیں۔

☆ :روہو مچھلی میٹھے پانی میں پلی بہترین ہے۔گوشت مٹھاس کی طرف مائل ہے۔بھوک لگاتی ہے۔کمزوری دور کرتی ہے۔توانائی بڑھاتی ہے۔مقوی قلب ہے۔اس مچھلی کا سر ہنسلی سے اوپر کی بیماری کو دور کرتی ہے۔

☆ :سلندھا مچھلی بلغم بڑھاتی ہے۔صفرا مٹاتی ہے۔مقوی قلب ہے۔

☆ :بھاکر مچھلی بلغم بڑھاتی ہے۔میٹھی اور بھاری ہوتی ہے۔

☆ :موچکا مچھلی بلغم بڑھاتی ہے۔باہ کو ختم کرتی ہے۔بھوک لگاتی ہے۔معدہ میں حرارت پیدا کرتی ہے۔

☆ :ہلسا مچھلی چکنی ہے۔بھوک بڑھاتی ہے۔صفراوبلغم بڑھاتی ہے۔

☆ :موری مچھلی مقوی قلب ہے۔میٹھی کسیلی ہے۔

☆ :بام مچھلی دافع باد ہے۔صفراوبلغم کو بڑھاتی ہے۔زود ہضم ہے۔

☆ :پیاڑھین مچھلی بلغم ختم کرتی ہے۔خون صاف کرتی ہے۔کوڑھ ختم کرتی ہے۔

☆ :سنول میٹھی کسیلی ہے۔قابض ہے۔مقوی قلب ہے۔

☆ : کوئی مچھلی میٹھی چکنی ہے۔مخرج بلغم ہے۔بھوک لگاتی ہے۔جذام پیدا کرتی ہے۔
☆ :ندی کی مچھلی بھاری ہے۔پاخانہ صاف ودرست کرتی ہے۔
☆ :ندی کی مچھلی بھاری ہے۔پاخانہ صاف ودرست کرتی ہے۔
☆ : آبشاروں کی مچھلی مقوی ہے۔پیشاب آور ہے۔چکنی،ہلکی ہے۔صفرا کے لئے مصلح ہے۔
☆ :ندی کی مچھلی بھاری ہے۔پاخانہ صاف ودرست کرتی ہے۔
☆ : نمکین مچھلی ۔نمک لگا کر سکھائی ہوئی مچھلی جسے طب میں ''ممقوذ'' کہتے ہیں۔یونانی میں '' سماریس'' کہتے ہیں۔موسیٰ غ کو سفر میں نمک لگی مچھلی ہی ملتی ہے۔
☆ :سرمئی مچھلی مثل کارڈ اور شارک ہے۔آیوڈین اور فاسفورس اس میں بھی بڑی مقدار میں ہے۔شوگر والے کھائیں۔روغن ماہی سے زیادہ مفید ہے۔
☆ : سنگھی رسنگھیل مچھلی مقوی ہے۔دودھ بڑھاتی ہے۔محرک وزود ہضم ہے۔
آرماچ یا اری متسیا نامی مچھلی زود ہاضمہ ہے۔مقوی دل وحافظہ ہے۔بام مچھلی مخرج ریاح وبلغم ہے۔صفرا کم کرتی ہے۔مہاشیر مچھلی مٹھاس گوشت ہے۔مگر کسیلا ہے۔منہ اور گلے کی بیماریوں کو مفید ہے۔مخرج بلغم ہے۔
☆ :بوئیل مچھلی محرک باہ ہے۔نیندلاتی ہے۔خون خراب کرتا ہے۔پھلبہری کا باعث ہے۔
☆ : بھیم کی یا پاربتا مچھلی مقوی قلب ہے۔مخرج ریاح ہے۔محرک ہے۔
☆ : کٹالا مچھلی ۔زود ہضم ہے۔کمزوری دور کرتی ہے۔
☆ :سفید شارک مچھلی اس میں آیوڈین،فاسفورس معقول مقدار میں ہوتا ہے۔اس لئے زیادہ مقدار میں غیر ہاضم ہے۔
☆ : کائی مچھلی قابض ہے۔لیکن زود ہضم ہے۔بھول لگاتا ہے۔مقوی قلب ہے۔
☆ :مورولا مچھلی جسم میں گوشت پیدا کرتی ہے۔مقوی ہے۔زچہ کو دودھ پیدا کرتی ہے۔
بھوکانی بھنگن جسم ٹھنڈا کرتی ہے۔زود ہضم ہے۔
☆ :ناٹا گوری مچھلی بھوک لگاتی ہے۔کمزوری دفع کرتی ہے۔
☆ :دیسی ہیرنگ۔ہلسا مچھلی ۔میٹھا ہے۔چربی زیادہ ہوتا ہے۔
☆ :تالاب گڑھوں مچھلی ۔چکنی،ہلکی،مقوی باہ اور مصلح صفرا ہے۔
☆ :وہیل مچھلی۔سمندری سب سے بڑی مچھلی مسلم ہے۔اکثر لوگوں نے کہا ہے کہ یہی مچھلی حضرت یونس کو اپنے منہ میں لے لی تھی۔جو اتنی بڑی تھی کہ ایک سالم شخص کو نگل لی اور اس کے

پیٹ میں نماز پڑھنے کی سی جگہ تھی ۔ اسی لئے اس مچھلی کے پیٹ میں انہوں نے ذکر الٰہی اور نماز تک ادا کی ۔ اس مچھلی کے جسم سے تیل نکالا جاتا ہے ۔ جس سے چراغ جلتا تھا ۔ اسے مشینوں میں بھی استعمال کیا جاتا تھا ۔ صابن بنانے میں بھی استعمال ہوتا تھا ۔ اب چھپائی کے کام میں بھی استعمال کیا جانے لگا ہے ۔

☆ : عنبر مچھلی ۔ حضرت ابوعبیدہ بن الجراحؓ سفر میں سمندر سے حاصل کی تھی جو آدھے ماہ تک تین سو فاقہ زدہ مسلم مجاہدین نے اس مچھلی کو پکا پکا کر کھاتے رہے ۔ جس میں سے خود حضور ﷺ نے بھی نوش فرمایا ۔ یہ ''عنبر'' نامی بہت بڑی مچھلی تھی ۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہو گیا ہے کہ یہ عنبر تھی جس کی خبر سب سے اول حضور ﷺ نے دی تھی ۔ دواؤں میں استعمال ہونے والا عنبر یا عنبر اشہب اسی مچھلی کا فضلہ ہے ۔ اطباء نے اس کی کئی قسمیں کی ہیں ۔ کہتے ہیں کہ زردی مائل عنبر اشہب ہے ۔ مچھلی کا یہ گوبر ساحل افریقہ پر تیرتے ملتے ہیں ۔ گول شکل کا عنبر شامہ ہے ۔ اسی طرح جس پر سفید و سبز چھوٹے نقطے ہوتے ہیں، وہ عنبر خشخاشی ہے ۔ سبھی قیمتی ہیں ۔ مگر آج ہر ایک میں ملاوٹ ہے ۔ عنبر کو ارواح کا محافظ کہا گیا ہے ۔ اس سے خوشبو بھی بنتی ہے ۔

عنبر مچھلی کے کھانے سے دل، دماغ، حواس خمسہ اور جسمانی کمزوری قوی ہوتے ہی ۔ فالج، رعشہ، بلغمی مرض، معدہ کے درد، ریاحی درد، قولنج وغیرہ میں مفید ہے ۔ عنبر خالص بھی کاسکتے ہیں یا کسی معجون میں ملا کر بھی کھا سکتے ہیں ۔ اس کی دھونی لینے سے نزلہ، زکام، سر درد، درد شقیقہ میں مفید ہے ۔ بقول ذہبی، کان، ناک، سینہ، سعال، دمہ اور سوزشوں میں بھی مفید ہے ۔

واضح رہے کہ مچھلی کے سر میں چربی کا ذخیرہ ہوتا ہے ۔ اس کو نکال کو سکھا لیتے ہیں ۔ یہ بہت مفید ہے خصوصا جلد کی بیماریوں، خارش وغیرہ میں مفید ہے ۔

مچھلی کی پہچان

مچھلی عام طور پر زہریلی نہیں ہوتی ہے ۔ مگر شرط یہ ہے کہ مچھلی تازہ ہو ۔ تازہ مچھلی دیکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ مچھلی کے کان کی ہڈی اونچی کر کے اس کے نیچے گلپھڑے دیکھتے ہیں ۔ اگر وہ چمکتے ہوئے سرخ رنگ کے ہوں تو مچھلی تازہ ہوتی ہے ۔ ان کا رنگ اگر سیاہی مائل سرخ یا گہرا سرخ ہو تو مچھلی باسی ہے ۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مچھلی کے گلپھڑوں اور پیٹ کو کھول کر قریب سے سونگھیں ۔ باسی مچھلی میں بدبو آتی ہے ۔ اگر بدبو آئے تو باسی ہے ۔

عام باسی اور زھریلی مچھلیوں سے پیـــــــــدا شدہ مرض : باسی مچھلی کے گوشت میں بلڈ پریشر کم اور بعض اوقات پیشاب بند ہو جاتا ہے۔آج کل پیک شدہ ڈبے کی مچھلی ملتی ہے۔اس میں بیماری کا خطرہ بہت ہے۔باسی وہ مچھلی جو نمک لگا کر یا کسی طرح اس کے گلنے سڑنے سے محفوظ کیا گیا ہو تو حرج نہیں۔لیکن آج کل بہت سے کیمیکلس کے ذریعے مچھلی کو محفوظ کیا جاتا ہے۔جس سے وہ غیر مفید ہی رہتی ہے۔کھانے میں لذیذ مگر معدہ کے لئے ثقیل بن کر جسم انسانی کو عموماً نقصان ہی پہنچاتی ہے۔اس لئے صرف تازہ مچھلی استعمال کیا جائے تو بہتر ہے۔

☆ : زیتون تیل کھانا اور لگانا چاہئے۔اس لئے کہ حضورﷺ نے حکم فرمایا ہے۔اس سے ستر بیماریوں سے شفا ملتی ہے۔جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔اس کی مالش سے شیطان بھی بقول نبیﷺ قریب نہیں آتا ہے۔جلد سفید نہیں ہوتے۔کوڑھ، داد، کھجلی ختم ہوتی ہے۔سر پہ لگانے سے بال کالے ہوتے ہیں۔کان میں ڈالنے سے کان کا پانی نکل جاتا ہے۔آنکھ میں لگانے سے موتیابند دور ہو جاتی ہے۔آنت کا زخم دور ہو پتہ کی پتھری وسوزش درست ہو جاتی ہے۔

☆ : ۲۱ رتولہ جو اور روغن زیتون ملا کر پئیں۔اس سے پرانی قبض ٹھیک ہو جائے گی۔پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔استسقاء میں مفید ہے۔پیشاب آور ہے۔کمزوری دور کرتا ہے۔

☆ : بھر پیٹ کھا کر جماع کرنے سے، حمام میں جانے کی عادت بنانے سے، خشک گوشت کھانے سے، سن رسیدہ عورت سے جماع کرنے سے، اسی طرح بار بار اپنی بیوی سے بھی جماع کرنے سے صحت جلدی بگڑ جاتی ہے۔یہ موت کو دعوت دینی ہے۔

☆ : بکثرت جماع، رنج وغم، نہار منہ کافی مقدار میں پانی پینے، ترش چیز کے استعمال نہ کریں۔کیوں کہ اس سے بدن کمزور ہوتا ہے۔اس لئے روزہ میں اس کا بھی خوب خیال رکھیں۔

☆ : کھجور کو ککڑی کے ساتھ استعمال کریں۔چونکہ ککڑی اور کھجور دونوں کے مزاج الگ الگ ہے۔ایک حار اور ایک سرد تر اس لئے دونوں کے ملا کر کھانے سے ایک کی خرابی دوسرا دور کر دیتی ہے اور جسم انسانی کے لئے مفید بن جاتے ہیں۔

☆ : دوپہر کے بعد آرام وقیلولہ اور شام کے کھانے کے بعد چہل قدمی کریں۔

☆ : پیشاب و پاخانہ کر کے باوضو سونا صحت کے لئے مفید ہے۔

☆ : بھر پیٹ کھا کر حمام جانے کی عادت نہ بنائیں۔اس سے پیٹ بڑا ہو جاتا ہے۔

☆ : پانچ دانے ''سوسن''، تھوڑی مصطلگی رومی، عود خام مشک کے ہمراہ استعمال کرو۔اس سے کبھی معدہ خراب نہ ہوگا۔

☆ : تربوز کے بیج کو شکر کے ساتھ استعمال کرو۔اس سے پتھری نہ ہوگی۔اگر ہے تو نکل جائے گی۔

☆ : بقول علیؓ انار اندرونی چھلکے کے ساتھ کھائیں۔اس سے معدہ کو حیات نو ملتی ہے۔شیطان بھاگ جاتا ہے۔اللہ دل روشن کرتا ہے۔جگر درست کرتا ہے۔بوجہ بخار یا صفراوی بخار کیلئے اکسیر ہے۔دل وگردے بھی درست ہوتے ہیں۔بقول طب نبوی اور جدید سائنس مؤلف مشہور انار پٹنہ کا ہے۔

☆ : سرکہ: گنے کے رس، چقندر، جامن ،انگور، کشمش، تاڑی، گیہوں، جو، کھانڈ کی راب اور دوسرے پھلوں سے تیار ہوتا ہے۔کسی بھی شکر یا نشاشتہ میں خمیر اٹھانے سے پیدا ہوتا ہے۔اسے استعمال کرنا چاہئے۔یہ ٹھنڈی کا اور حرارت کا حسین امتزاج ہے۔سرکہ روٹی کے ساتھ کھانا چاہئے۔ تلی بڑھنے سے روکتا ہے۔زہریلی مادہ جسم سے خارج کرتا ہے۔پیٹ چھوٹا کرتا ہے۔جمے خون کو تحلیل کرتا ہے۔عورتوں کو دودھ بند ہو تو جاری کرتا ہے۔ ورم و انفکشن میں مفید ہے۔ہاضم ہے۔شراب وافیون کا نشہ اتر جاتا ہے۔

☆ : بقول جالینوں'' گرد وغبار، دھواں، بدبودار گندی چیزوں سے دور رہو۔چکنائی سے پرہیز کرو۔خوشبو شیرینی اور حمام استعمال کرو۔کھائے ہوئے پر کھانا نہ کھاؤ۔''باذروج'' کے ساتھ ''ریحان'' کھاؤ، سردی میں روز ایک پیالہ گرم پانی پی لو۔ کیوں کہ اس سے صحت برقرار رہتی ہے۔ڈاکٹر کی ضرورت نہیں پڑتی۔

☆ : فارغ البال رہو۔کم خور بنو۔مرغن چیزوں سے عمدہ غذا کا اہتمام کرو۔بدن سے فضلات دور وقت پر کرو۔اس سے قوت فہم بڑھتی رہے گی۔

☆ : بار بار پیاز، لہسن نہ کھا۔زیتون و بیگن دائمی مت کھا۔نشہ مت کر۔زیادہ مت ہنس ۔ یہ سب عقل خراب کرتی ہیں۔

☆ : پیاز کو پکا کر کھائیں۔اس سے یرقان، پرانی کھانسی، سینہ کی جلن، بلغم کے انجماد میں مفید ہے۔جسم کے سدے کو کھولتا ہے۔ہاضمہ کی اصلاح کرتا ہے۔گوشت ہضم کرتا ہے۔اس میں گندھک کی مقدار ہوتی ہے۔

☆ : پیاز اور شہد ملا کر عرق پینے سے پتھری دور ہو جاتی ہے۔اسی طرح اس عرق کو آنکھ کی سوزش

سفیدی دور ہوتی ہے۔موتیا بند ختم ہوتی ہے۔

☆ :بروایت وید پیاز دودھ میں ابال کر گائے کے گھیمیں تل کر شہد ملا کر استعمال کرنے سے جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے۔

☆ :اس کے عرق زخم پہ لگاؤ۔اس سے زہر نکل جاتا ہے۔پیاز ابال کر جوش دیا ہوا عرق پلانے سے بلغم دور ہو جاتا ہے۔زخم پر پیاز کا عرق لگانے سے درست ہو جاتا ہے۔

☆ :سرکہ میں ملا کر بار بار پیاز چٹانے سے گلے کی سوزش جاتی رہتی ہے۔

☆ :پیاز کا عرق ادرک اور شہد ملا کر کھائیں۔اس سے دل گردہ کی ساری بیماری اور سوجن و انفکشن ختم ہو جاتی ہے۔

☆ :پیاز گائے کے گھی میں بھون کر زیرہ سیاہ اور کھانڈ ملا کر کھائیں۔اس سے بواسیر دور ہوتی ہے۔پیاز کے بیج پیس کر شہد ملا کر گنجاپن دور ہو جاتا ہے۔سرکہ میں پیس کر لگانے سے داد ختم ہو جاتا ہے۔

☆ :پیاز کے ساتھ جائفل،شہد اور انڈا ملا کر کھائیں۔بچے میں بڑھنے رفتار بہتری ہو جاتی ہے۔

☆ : کعبہ میں (مسجد میں) بیٹھیں۔بوقت نوم سرمہ لگائیں،سبز و شاداب چیز دیکھیں،بیٹھک کو صاف رکھیں۔اس لئے کہ ان سے نگاہ مضبوط ہوتی ہے۔روزہ میں اس کا بھی خیال رکھ کر نگاہ مضبوط کریں۔

☆ : گندگی نہ دیکھیں۔سولی پر لٹکے شخص کو نہ دیکھیں۔لال چیز زیادہ نہ دیکھیں۔عورت کی شرمگاہ نہ دیکھیں۔قبلہ رخ پشت بلا وجہ نہ کریں۔ کیوں کہ ان سے نگاہ کمزور ہو جاتی ہے۔

☆ :بلاوجہ بات نہ کریں۔مسواک کریں۔بزرگوں کی صحبت میں بیٹھیں۔علماء کی مجلس میں بیٹھیں۔ان سے عقل بڑھتی ہے۔

☆ :شام کے وقت اخروٹ نہ کھا۔زکام کا مریض چت نہ سوئے۔غمگین شخص ترش چیز نہ کھائیں۔فصد کھلوا کر تیز نہ چلو۔آنکھ کے مریض قے نہ کرے۔سردی سے بخار ہے تو دھوپ میں نہ سو۔پرانے بیج والے بیگن نہ کھاؤ۔

☆ : کبھی کبھی حمام میں انار کے چھلکے سے مل لیا کرو۔اس سے کھجلی خارش ختم ہو جائے گی۔

☆ : لہسن دردسر پیدا کرتا ہے۔دماغ و نگاہوں کو نقصان دیتا ہے۔قوت باہ کو کمزور کرتا ہے۔پیاس لاتا ہے۔صفراء کو جوش کرتا ہے۔گندہ ذہن بناتا ہے۔سانس بدبود ار

کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد شروع ہو جاتے ہیں۔ بواسیر ہو جاتی ہے۔اس کے صفات کا علاج ''برگ سدا'' کھانا ہے۔

مگر! یہ بھی یادر ہے کہ لہسن پیاز بہت مفید بھی ہے۔اس کے بغیر سالن پکتا نہیں۔اس لئے سوچویشن کے لحاظ ضرور کے وقت استعمال مفید ترین بھی ہے۔خود جس نبیﷺ نے مسجد میں اسے کھا کر آنے سے منع کیا ہے۔اسی نبیﷺ کی دیلمی کتاب حدیث میں ایک حدیث منقول ہے کہ حضورﷺ نے افرمایا کہ اسے کھا۔اس سے ستر بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔سانپ، بچھو کے زہر بھی اتر جاتے ہیں۔سینہ کا درد، دور ہو جاتا ہے۔لقوہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پیاس کم ہوتی ہے۔ہاضمہ اور آنتوں کے درد کو درست کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔سردی میں جسم کو بخوبی گرمی پہنچاتی ہے۔ پیٹ کیڑے مارتے ہیں۔ پتھری نکالتاے ہیں۔ گردہ درست کرتے ہیں۔ ہارٹ نہیں آتا۔مرگی نہیں آتی۔دمہ نہیں ہوتا۔اہل وید عقل بڑھانے والا کہتے ہیں۔بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔

☆ : لہسن کا ساڑھے سات تولہ عرق، ہم وزن گھی، پانچ تولے گڑ، تھوڑا سا آٹا ملا کر حریرہ جیسا پکا کر کھائیں۔اسی طرح پہلے لہسن کا عرق نکال کر پ یکر اوپر سے بھی حریرہ پی لیا جائے تو بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ : لہسن کو گھی میں بھون کر شہد ملا کر چاٹیں۔اس سے دمہ کا مرض فورا درست ہوتا ہے۔

☆ : لہسن کے ساتھ انجیر اور اخروٹ کھانے سے بڑھا ہوا پیٹ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ : لہسن جلا کر سرکہ اور شہد میں ملا کر لگائیں۔اس سے پھوڑے پھنسیاں، برص، گنج، چھیپ داد، کھجلی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ : رائی کے تیل میں لہسن تل کر تیل لگائیں۔اس سے کھجلی ٹھیک ہوجائے گا۔

☆ : ایک پوتھی لہسن سوا تولہ تل کے تیل میں تل کر رس کان میں ڈالیں۔اس سے بہرہ پن دور ہو جاتا ہے۔لہسن کی دھونی سے دردسر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ : استشفوابالحلبة۔حدیث ہے کہ میتھی سے شفا حاصل کرو اس لئے ''کھجور، جو کا دلیا، میتھی پانی میں ابال کر ''شہد'' میں ملا کر نہار پیٹ پئیں۔اس سیہر طرح کی بیماری سے شفا ملتی ہے۔فتح مکہ کے بعد سعد بن وقاص جب بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ نے اس نسخہ کو پلایا جبکہ حضور موجود تھے۔اس سے ان کو شفا مل گئی۔اس سے کھانسی بھی جاتی ہے۔ریاح اور قبض درست ہوتا ہے۔بندش پیشاب کھولتا ہے۔مخرج بلغم ہے۔گردہ درست کرتا ہے۔اس کے پتے بھی بہت مفید ہیں۔

☆ : میتھی پانی گرم کر کے شہد روغن زیتون ملا کر پئیں۔اس سے اسہال، پیچس، کھانسی
س، کمزوری سبھی درست ہوتے ہیں۔
☆ : میتھی کا جوشاندہ بنا کر پئیں۔اس سے حلق کی سوزش، ورم، درست ہوگا۔سانس درست ہوگی۔
☆ :کلونجی ایک تولہ۔ تخم کاسنی ایک تولہ۔ تخم میتھی ایک تولہ ملا کر ۳/۳ ماشہ صبح شام
کھائیں۔اس سے شوگر کا مرض ٹھیک ہوجاتا ہے۔
☆ : دودھ کے ساتھ مناسب شہد ملا کر پینا چاہئے۔اس لئے کہ اس سے گیسٹک نہیں ہوتی ہے۔
☆ : خالی پیٹ دہی کھایا کرو۔اس لئے کہ اس سے معدہ درست رہتا ہے۔جسے زکام ہو۔اسے
دہی کے پندرہ منٹ بعد شہد کھانا چاہئے۔اصلاح ہوجاتی ہے۔دودھ بغیر اصلاح کے پینے سے
پتھری پیدا کرتا ہے۔
☆ : ہر کھانا اور فروٹس، دال دلیہ، سبزیاں کا مزاج جان لیں۔اگر وہ گرم ہے تو اس کے ساتھ
ٹھنڈی غذا۔اگر ٹھنڈی ہو تو اس کے ساتھ گرم غذا کھائیں۔اعتدال کے سبب صحت رہے گی۔
☆ : سنترہ کا جوس پئیں۔اس سے دل کو فرحت ملتی ہے۔ہاضمہ ہوتا ہے۔اس کے ساتھ اناناس
کا جوس یا پھل کھالیں۔اس سے سنترہ کی اصلاح ہوجاتی ہے۔سنترہ کے لئے ہندوستان میں
ناگپور مشہور ہے۔سنترہ میں وٹامن سی بہت ہے۔اس سے متلی، قے، چکر ختم ہوتے ہیں۔
☆ : سنترہ کا عرق اور بکری کا دودھ پئیں۔اس سے کمزوری دور ہوتی ہے۔
☆ : سنترہ کو شہد میں ڈبو کر کھائیں۔اس سے بروایت مسروق حضرت عائشہ ایک نابینا صحابی
ابن ام کتوم کو اس طرح کھلا رہی تھیں۔اسی وجہ سے سوۂ عبس نازل ہوئی۔
☆ : سنترہ کے چھلکے کو پیس کر شہد کے ساتھ معجون بنا کر کھائیں۔اس سے کمزوری اور قولنج دور ہوتی ہے۔
☆ : ادرک، پستہ بادام کے ساتھ کھائیں۔اس سے کمزوری اور قولنج دور ہوتی ہے۔ہاضم ہے۔کھانسی میں
مفید ہے۔مقوی باہ ہے۔سونٹھ اور بکری کا دودھ ساتھ کھانے سے کھانا جلد ہضم ہوجاتا ہے۔
☆ : کدو کھانڈ کے ساتھ کھائیں۔اس سے جنون وخفقان میں فائدہ ہے۔کدو پیاس بجھاتا
ہے۔جگر کی گرمی دور کرتا ہے۔صفرا دور کرتا ہے۔سدے کھولتا ہے۔پیشاب لاتا ہے۔پیٹ کو نرم
کرتا ہے۔صفراوی مزاج والے لوگ اسے انار شیریں کے ساتھ کھائیں تو اس کی اصلاح ہوجاتی
ہے۔جسم کی پھنسیاں ختم ہوجاتی ہے۔حضور ﷺ اسے خوب پسند کرتے تھے۔
☆ : کدو چھلکا پیس کر کھائیں۔اس سے آنتوں اور بواسیر والا خون بند ہوجاتا ہے۔جگر کی

سوزش ختم ہوجاتی ہے۔کدو کی اصلاح رائی،نمک،لہسن اور سیاہ مرچ ہے۔

☆ : کدو کی بیل کے پتے کو چینی میں ملا کر پئیں۔اس سے یرقان ختم ہوجاتا ہے۔دست آتا ہے۔خفقان ٹھیک ہوتا ہے۔گرم مزاج والے سرکہ یا انگور سے اسکی اصلاح کر کے کھائیں۔کیوں کہ یہ سرد ہوتا ہے۔اس کے تیل سر میں لگانے سے نیند آتی ہے۔حاملہ عورت کو ابتدائی مرحلہ میں صبح کی متلی روکنے کے لئے اکسیر ہے۔زہریلی دواؤں سے پھیلے زہر کو دور کرتا ہے۔پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے۔

☆ : کھیرا(کنکڑی) ککڑی یا کھجور یا شہد یا منقہ کے ساتھ کھائیں۔آنت،معدہ،مثانہ کی سوزش ختم کرتا ہے۔پیشاب لا کر اس کے جلن کو دور کرتا ہے۔کھیرے کے چھلکے کو پیس کر کتا کاٹے کے مریض کو چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس کی خوشبو بیہوش کو باہوش کر دیتی ہے۔یہ سرد ہوتا ہے۔اصلاح کھجور یا کوئی گرم چیز مثل شہد وغیرہ استعمال کرنا چاہئے۔حضرت علیؓ اس کے ساتھ کھجور کھاتے تھے۔ککڑی کھانے کے ساتھ یا دودھ کے ساتھ نہ کھائیں۔

کھیرے کا عرق زیتون تیل میں ملا کر پکا کر پئیں ۔ اس سے مثانہ کی پتھری نکل جاتی ہے۔اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔نمک،لیموں الی مرچ اس کی غذائیت میں اضافہ کرتے ہیں۔کھیرے،ککڑی کے بیج پیس کر شہد کے ساتھ کھانے سے بہت ساری بیماریوں کے لئے مفید ہے۔کھیرے کی بیل کے پتے سکھا کر پیس کر اس میں زیرہ سیاہ ملا کر بھون کر ناشتہ کے بعد ایک چمچہ کھانے سے گلے کی سوجن،خراش ختم ہوجاتی ہے۔پیشاب آور ہے۔

یہ چند غذاؤں کے صفات و خاصیات اور ان کے مزاج اور اس کے نقصان دہ سوچویشن میں اصلاح کرنے والی اپوزٹ غذا کی تفصیل بیان کر دیا ہوں۔تاکہ ان غذاؤں کے کھانے والے حضرات قرآن مجید کے دستور کی حقیقت کو جانیں کہ یہ سب حقیقتیں اسی قرآنی دستور پر اور ریسرچ کر کے استعمال کرنے کے حکم وقانون پر عمل کرنے کے سبب معلوم ہوا۔

اب میں ان محرمات غذاؤں کو بھی مختصراً ذکر کر دیتا ہوں۔جن کے کھانے سے قرآنی دستور نے ہی بوجہ ان غذاؤں میں نقصان کثیر کے منع فرما دیا ہے۔ان میں سے ''مردار،خون،بہتا خون،سور ،غیر اللہ کے نام پر چڑھاوے کے کھانے،گلا گھونٹے مرے جانور،لاٹھی ڈنڈے سے مارے ہوئے حلال جانور،بلندی سے گرے ہوا حلال جانور جو مر گئے ہیں۔

اسی طرح ٹکر مار مار کر مرے جانور،درندے کے کھائے ہوئے جانور،بتوں اور مندروں کے